

Dieta: Basal

E: Energía en kcal, G: Grasas en gramos, P: Proteínas en gramos, H: Hidratos de Carbono en gramos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				E:614 G:16.7 P:27.4 H:77.4 Lentejas estofadas con espinacas Tortilla francesa con Tomate natural Fruta , Pieza de pan integral	1 Festivo	2 Festivo
E:950 G:30.3 P:35.8 H:123.9 Potaje de garbanzos con arroz Merluza a la romana con Menestra de verduras cocidas. Fruta , Pieza de pan blanco	E:738 G:24.7 P:23.8 H:99.2 Espaguetis con tomate Tortilla de espinacas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan integral	6 Festivo	E:575 G:17.3 P:22.2 H:75.8 Lentejas estofadas Salchichas de cerdo al vino con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo
E:950 G:30.3 P:35.8 H:123.9 Macarrones salteados con guisantes Lomo de sajonia asado con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:602 G:14.5 P:29.1 H:82.6 Lentejas estofadas con arroz Rosada frita con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:986 G:43.1 P:47.1 H:98.8 Arroz a la cubana Pollo asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:606 G:19.3 P:28.9 H:69.5 Habichuelas estofadas Lomos de merluza en salsa de tomate y cebolla con laurel con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:469 G:14.3 P:19.1 H:62.3 Crema de zanahorias Tortilla de calabacín con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan integral	11 Festivo	12 Festivo
E:667 G:24.0 P:28.1 H:74.8 Lentejas estofadas Albóndigas de cerdo en salsa de tomate y cebolla con laurel Yogur de sabores , Pieza de pan integral	E:574 G:18.1 P:22.7 H:74.4 Crema de patata Lomos de merluza en salsa española al aroma de laurel con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:1209 G:38.4 P:50.7 H:161.8 Arroz hortelano Pollo asado con Menestra de verduras cocidas. Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:606 G:17.4 P:23.4 H:82.4 Cocido de garbanzos Rosada en varitas al horno con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:705 G:22.9 P:23.6 H:96.9 Crema de 5 verduras Espaguetis a la boloñesa de ternera Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	18 Festivo	19 Festivo
25 Festivo	E:649 G:13.7 P:25.5 H:102.1 Habichuelas estofadas con arroz Bacalao rebozado al ajo perejil Fruta , Pieza de pan blanco	E:1311 G:18.7 P:18.8 H:89.0 Crema de zanahorias Tortilla de patatas con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:717 G:28.7 P:20.2 H:90.7 Arroz a la cubana Merluza al horno con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:614 G:16.7 P:27.4 H:77.4 Lentejas estofadas con espinacas Tortilla francesa con Tomate natural Fruta , Pieza de pan integral	20 Festivo	21 Festivo
					22 Festivo	23 Festivo
					24 Festivo	25 Festivo
					26 Festivo	27 Festivo
					28 Festivo	29 Festivo
					30 Festivo	31 Festivo