

Dieta: Basal E: Energia en kcal, G: Grasas en gramos, GS: Grasas saturadas en gramos, P: Proteinas en gramos, H: Hidratos de Carbono en gramos, A: Azúcares en gramos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					Festivo 1	Festivo 2
E:765 G:29.4 Gs:5.4 P:26.3 H:96.2 A:21.8 3 Arroz a la cubana Lomo de sajonia asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:1248 G:24.2 Gs:8.3 P:29.1 H:98.5 A:21.0 4 Habichuelas estofadas con patatas y zanahorias Tortilla de patatas con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:841 G:35.2 Gs:4.3 P:28.8 H:99.0 A:22.6 5 Macarrones con atún Croquetas de ave con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo 6	E:793 G:32.3 Gs:2.0 P:47.0 H:73.5 A:20.7 7 Crema de patata Pollo en pepitoria con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo 8	Festivo 9
E:2248 G:64.7 Gs:10.8 P:68.7 H:89.8 10 Potaje de garbanzos Merluza en salsa de puerros con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	A:1033 G:50.6 Gs:4.5 P:35.3 H:102.6 11 Espaguetis con atún y tomate Salchichas frankfurt con tomate con Menestra de verduras con ajo Fruta , Pieza de pan blanco	A:1889 G:37.5 Gs:1.8 P:41.3 H:167.0 12 Arroz caldoso con guisantes Hamburguesa de cerdo a la plancha con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:902 G:42.3 Gs:1.0 P:53.9 H:71.0 A:12.6 13 Estofado de patatas con cerdo magro Pollo con tomate con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	A:2370 G:32.4 Gs:3.2 P:41.7 H:216.0 14 Lentejas estofadas con patatas y zanahorias Empanadillas de atún con Arroz cocido Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo 15	Festivo 16
E:800 G:33.9 Gs:5.8 P:29.4 H:90.5 A:26.1 17 Macarrones con tomate al orégano Lomo de sajonia asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:664 G:23.6 Gs:2.4 P:20.8 H:88.3 A:14.6 18 Arroz a la cubana Lomos de merluza en salsa andaluza con Menestra de verduras cocidas. Fruta , Pieza de pan blanco	A:2267 G:22.8 Gs:8.7 P:33.9 H:105.6 19 Lentejas estofadas con patatas y zanahorias Tortilla de patatas con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:807 G:38.9 Gs:9.2 P:38.6 H:69.6 A:12.9 20 Estofado de patatas con pez espada Salchichas de cerdo al vino con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:878 G:31.3 Gs:3.9 P:36.0 H:101.1 A:23.7 21 Habichuelas estofadas con patatas y zanahorias Rosada en varitas al ajo-perejil con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo 22	Festivo 23
Festivo 24	Festivo 25	Festivo 26	Festivo 27	Festivo 28	Festivo 29	Festivo 30
Festivo 31						