

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
				E:790 G:30.2 Gs:1.8 P:39.4 H:80.8 A:15.2 Habichuelas estofadas con arroz Hamburguesa de ternera en salsa de zanahorias con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	Festivo	Festivo
E:2052 G:37.2 Gs:8.9 P:71.0 H:100.0 Cocido de garbanzos con zanahorias, judías verdes, patatas y pollo Pollo asado al limón con Tomate natural picado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:952 G:32.6 Gs:2.5 P:31.5 H:124.8 A:14.6 Arroz guisado con cazón Albóndigas de pollo en salsa de tomate y cebolla con laurel con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:764 G:30.2 Gs:3.5 P:33.1 H:86.3 A:17.9 Estofado de patatas con cerdo magro Pavia en varitas fritas con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:675 G:22.1 Gs:3.2 P:19.7 H:94.1 A:22.4 Crema de zanahorias Espaguetis a la boloñesa de ternera Fruta , Pieza de pan blanco	E:959 G:42.3 Gs:11.7 P:47.7 H:85.1 A:22.6 Lentejas estofadas con patatas y zanahorias Salchichas de cerdo al vino con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:894 G:28.2 Gs:5.4 P:36.9 H:119.8 A:22.1 Arroz guisado con tintorera Lomo de sajonia asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:791 G:23.6 Gs:8.3 P:29.4 H:100.2 A:21.0 Habichuelas estofadas con patatas y zanahorias Tortilla de patatas con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:798 G:30.0 Gs:3.2 P:33.9 H:94.7 A:19.6 Macarrones a la boloñesa con ternera Croquetas de bacalao con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:954 G:27.9 Gs:1.8 P:38.6 H:126.5 A:19.3 Lentejas estofadas con arroz y zanahorias Merluza a la romana con Espinacas rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:793 G:32.3 Gs:2.7 P:47.0 H:73.5 A:20.7 Crema de patata Pollo en pepitoria con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:690 G:23.6 Gs:3.1 P:34.1 H:78.8 A:19.1 Potaje de garbanzos Lomos de merluza en salsa andaluza con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:942 G:42.5 Gs:3.4 P:34.5 H:100.0 A:17.5 Espaguetis con atún y tomate Salchichas frankfurt con Menestra de verduras con ajo Fruta , Pieza de pan blanco	E:1889 G:37.5 Gs:1.8 P:41.3 H:167.0 Arroz caldoso con guisantes Hamburguesa de cerdo a la plancha con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:867 G:38.9 Gs:2.4 P:52.0 H:71.0 A:15.8 Estofado de patatas con caella Pollo con tomate con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:2370 G:32.4 Gs:3.2 P:41.7 H:216.0 Lentejas estofadas con patatas y zanahorias Empanadillas de atún con Arroz cocido Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo	Festivo
E:820 G:28.2 Gs:3.6 P:32.7 H:105.2 A:31.7 Macarrones con tomate al orégano Filete de pechuga de pollo empanada con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:873 G:38.0 Gs:1.0 P:33.0 H:93.7 A:12.4 Arroz caldoso con ragú de cerdo Lomos de merluza en salsa andaluza con Menestra de verduras cocidas. Fruta , Pieza de pan blanco	E:672 G:17.2 Gs:8.0 P:26.3 H:95.9 A:20.2 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo			