

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:704 G:23.4 Gs:2.9 P:38.1 H:76.8 A:19.1 Habichuelas estofadas con arroz Bacalao con tomate con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:890 G:41.7 Gs:8.5 P:47.4 H:77.7 A:26.8 Crema de zanahorias Pollo asado con Patatas al horno a cuadros Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:799 G:30.9 Gs:9.4 P:39.6 H:83.3 A:16.4 Lentejas estofadas con arroz Lomos de merluza en salsa de puerros con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:1930 G:26.3 Gs:7.2 P:39.9 H:179.1 Paella mixta de cerdo magro y calamares Croquetas de bacalao con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:668 G:16.8 Gs:2.1 P:24.4 H:100.5 A:16.4 Espaguetis salteados a la boloñesa con ternera Tortilla francesa con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:655 G:22.4 Gs:3.2 P:45.2 H:55.4 A:27.9 Sopa de picadillo Filete de marrajo en salsa con Judías verdes con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:723 G:31.0 Gs:3.2 P:24.1 H:80.5 A:19.2 Crema de patata y puerros Albóndigas de pollo en salsa española al aroma de laurel con Judías verdes con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:563 G:13.6 Gs:2.6 P:22.0 H:77.9 A:17.1 Habichuelas estofadas Tortilla de patatas y espinacas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:775 G:28.6 Gs:2.8 P:38.0 H:88.8 A:18.9 Macarrones a la boloñesa con ternera Lomos de merluza en salsa andaluza con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:941 G:35.4 Gs:2.4 P:54.0 H:91.2 A:15.3 Potaje de garbanzos con acelgas y patatas Pollo en pepitoria Fruta , Pieza de pan blanco	E:1856 G:65.7 Gs:3.6 P:58.1 H:101.0 Arroz caldoso con ragú de cerdo Bacalao en salsa marinera con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:594 G:14.9 Gs:4.0 P:27.1 H:84.0 A:19.3 Crema de verduras. Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Patatas al vapor Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:763 G:30.9 Gs:9.4 P:39.8 H:73.6 A:17.1 Lentejas estofadas Lomos de merluza en salsa de puerros con Judías verdes con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:980 G:36.4 Gs:3.7 P:39.5 H:119.6 A:18.6 Espaguetis salteados con verdura y atún Filete de pechuga de pollo empanada con Patatas al horno a cuadros Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:598 G:13.6 Gs:3.3 P:21.3 H:84.9 A:17.6 Habichuelas estofadas Croquetas de bacalao con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:1282 G:41.5 Gs:3.2 P:53.9 H:102.5 Paella con cerdo magro Filete de caella con cebolla, pimientos verdes y tomate Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:601 G:15.9 Gs:2.7 P:36.2 H:73.7 A:17.5 Lentejas estofadas con patatas Lomos de merluza en salsa andaluza con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:668 G:27.5 Gs:9.2 P:28.1 H:71.8 A:17.4 Crema de zanahorias Salchichas de cerdo al vino con Patatas al vapor Fruta , Pieza de pan blanco	E:920 G:26.3 Gs:4.7 P:54.0 H:104.3 A:37.5 Habichuelas estofadas con patatas y zanahorias Colas de bacalao en salsa de tomate y cebolla con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:736 G:20.0 Gs:3.3 P:26.0 H:107.0 A:17.2 Espaguetis salteados a la boloñesa con ternera Tortilla de patatas y pimientos verdes con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:802 G:34.9 Gs:2.2 P:49.5 H:67.2 A:18.5 Estofado de patatas con carne de pollo Pez espada al ajo-perejil con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo