

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, S: Sal en miligramos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						Festivo 1
E:830 G:36.9 Gs:13.5 P:39.3 H:79.2 A:16.8 S:6740.7 Crema de verduras con queso Salchichas de cerdo al vino con patatas al horno a cuadros Fruta , Pieza de pan blanco	E:8025.6:27.9 Gs:37.8 P:53.1 H:136.0 A:17.7 Sopa de fideos Filete de pechuga de pollo empanada con patatas asadas Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:754 G:22.3 Gs:2.5 P:26.4 H:103.2 A:13.2 S:1330.1 Estofado de patatas con zanahorias y pollo Croquetas de bacalao con patatas a cuadros Fruta , Pieza de pan blanco	E:1342 G:18.1 Gs:9.5 P:23.8 H:88.6 A:17.8 S:2675.1 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:991 G:41.5 Gs:2.3 P:34.0 H:115.4 A:16.1 S:1463.1 Paella con cerdo magro Lomos de rosada rebozados fritos con patata asada Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo 7	Festivo 8
E:688 G:20.4 Gs:4.8 P:28.0 H:91.4 A:14.9 S:3643.1 Crema de puerros y patatas Albóndigas de cerdo a la andaluza con guisantes Fruta , Pieza de pan blanco	E:1398.6:49.7 Gs:13.3 P:63.5 H:132.5 A:21.0 Espaguetis a la boloñesa con cerdo Cazón en salsa marinera con zanahorias Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:764 G:28.2 Gs:7.4 P:49.7 H:67.7 A:22.0 S:2194.4 Habichuelas estofadas Muslitos de pollo asado con judías verdes Fruta , Pieza de pan blanco	E:809 G:21.6 Gs:5.6 P:31.6 H:119.2 A:19.8 S:2390.7 Arroz marinero con mejillones, gambas, calamares y cazón Tortilla de espinacas con tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:8025.6:27.9 Gs:37.8 P:53.1 H:136.0 A:17.7 Sopa de fideos Filete de pechuga de pollo empanada con patatas asadas Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo 14	Festivo 15
E:979 G:39.3 Gs:3.3 P:55.2 H:91.1 A:15.6 S:2234.6 Lentejas estofadas con arroz Caella a la marinera con guisantes Fruta , Pieza de pan blanco	E:755 G:25.1 Gs:5.3 P:31.3 H:95.5 A:16.6 S:2770.5 Arroz 3 delicias Albóndigas de cerdo a la andaluza con menestra de verdura Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:691 G:24.6 Gs:5.5 P:22.3 H:90.8 A:19.5 S:1792.8 Macarrones con atún Tortilla francesa con tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:870 G:32.7 Gs:8.7 P:50.4 H:88.2 A:27.1 S:2617.2 Crema de calabaza y puerros Pollo asado con patatas asadas Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:700 G:19.8 Gs:4.9 P:42.1 H:80.7 A:17.3 S:3137.3 Estofado de patatas con cazón Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con tomate con guisantes Fruta , Pieza de pan blanco	Festivo 21	Festivo 22
E:1000.6:53.6 Gs:16.8 P:55.8 H:67.7 A:17.0 Fideos guisados marineros con cazón, gambas y mejillones Salchichas de cerdo al vino con judías verdes con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:591 G:18.4 Gs:2.7 P:32.9 H:65.9 A:16.0 S:648.9 Habichuelas estofadas con zanahorias Merluza a la romana con patatas asadas Yogur de sabores , Pieza de pan integral	E:907 G:34.8 Gs:3.2 P:34.0 H:103.0 A:22.5 S:2596.5 Crema de patata Albóndigas de pollo en salsa de tomate y cebolla con laurel con menestra Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:2338.6:45.8 Gs:5.1 P:61.7 H:112.2 A:20.9 Espaguetis a la boloñesa de ternera Cazón en salsa marinera con guisantes Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:989 G:42.6 Gs:9.6 P:29.3 H:113.8 A:15.8 S:2831.5 Arroz caldoso con ragú de cerdo Tortilla de patatas con pisto asado Fruta , Pieza de pan blanco	Festivo 28	Festivo 29
E:830 G:36.9 Gs:13.5 P:39.3 H:79.2 A:16.8 S:6740.7 Crema de verduras con queso Salchichas de cerdo al vino con patatas al horno a cuadros Fruta , Pieza de pan blanco						