

**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
		<b>Festivo</b>	<b>1</b> E:987 G:46.7 P:49.3 H:86.9 Macarrones con atún Muslitos de pollo en pepitoria con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco	<b>2</b> E:624 G:23.1 P:25.6 H:72.4 Estofado de patatas viudas Lomos de merluza al ajo-perejil con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
<b>6</b> E:597 G:17.2 P:20.7 H:83.5 Lentejas estofadas con arroz Salchichas de cerdo al vino con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	<b>7</b> 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	<b>8</b> E:1216 G:58.4 P:48.4 H:115.9 Arroz con verdura Bacalao en salsa marinera con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	<b>9</b> E:670 G:24.5 P:28.9 H:75.9 Potaje de garbanzos Merluza a la romana con Menestra de verduras con ajo. Fruta , Pieza de pan blanco	<b>10</b> E:734 G:30.4 P:35.1 H:76.6 Crema de patata Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
<b>13</b> E:829 G:29.7 P:31.7 H:112.3 Macarrones salteados con guisantes Lomo de sajonia asado con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	<b>14</b> 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	<b>15</b> E:986 G:43.1 P:47.0 H:98.8 Arroz a la cubana Pollo asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	<b>16</b> E:606 G:19.3 P:28.8 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	<b>17</b> E:505 G:14.3 P:20.1 H:70.0 Crema de patata Tortilla de calabacín con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan integral	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
<b>20</b> E:688 G:23.9 P:26.7 H:82.5 Lentejas estofadas con arroz Albóndigas de cerdo en salsa de tomate y cebolla con laurel Yogur de sabores , Pieza de pan integral	<b>21</b> E:574 G:18.1 P:22.5 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	<b>22</b> E:1053 G:25.4 P:32.1 H:170.6 Arroz hortelano Filete de pechuga de pollo empanada con Menestra de verduras con ajo. Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	<b>23</b> 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	<b>24</b> E:705 G:22.9 P:23.4 H:96.9 Crema de 5 verduras Espaguetis a la boloñesa de ternera Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
<b>27</b> E:897 G:41.0 P:38.2 H:90.0 Macarrones con verduras Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	<b>28</b> 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	<b>29</b> E:1311 G:18.7 P:18.7 H:89.0 Crema de zanahorias Tortilla de patatas con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	<b>30</b> 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			