

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
				E:635 G:24.4 P:34.9 H:61.3 Habichuelas estofadas con zanahorias Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha Fruta , Pieza de pan blanco	1 Festivo	2 Festivo
E:951 G:23.8 P:35.6 H:140.1 Lentejas estofadas con arroz y zanahorias Croquetas de ave Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:1040 G:40.3 P:43.2 H:119.0 Arroz caldoso con verduras Bacalao en salsa marinera Fruta , Pieza de pan blanco	E:836 G:28.9 P:24.5 H:115.4 Codillos de pasta con tomate al orégano Huevos en salsa de bechamel con Ensalada cuatro estaciones Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:624 G:18.8 P:23.9 H:84.8 Estofado de patatas con zanahorias Filete de pechuga de pollo empanada Fruta , Pieza de pan blanco	E:507 G:13.5 P:19.4 H:71.5 Potaje de garbanzos con espinacas Salchichas de cerdo encebolladas con tomate Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	3 Festivo	4 Festivo
E:711 G:27.6 P:27.9 H:92.1 Macarrones con tomate al orégano Lomo de sajonia asado con Ensalada cuatro estaciones Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:609 G:20.7 P:21.7 H:72.0 Habichuelas estofadas con zanahorias Albóndigas de cerdo a la andaluza Fruta , Pieza de pan blanco	E:1015 G:40.8 P:46.5 H:109.1 Paella mixta Marrajo con tomate con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:671 G:18.6 P:25.7 H:91.0 Lentejas estofadas con acelgas Croquetas de jamón Fruta , Pieza de pan blanco	E:831 G:33.7 P:45.7 H:82.2 Crema de patata Pollo en pepitoria con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	5 Festivo	6 Festivo
E:659 G:20.6 P:31.8 H:79.2 Potaje de garbanzos Lomos de merluza en salsa española al aroma de laurel con Coliflor con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:591 G:18.7 P:22.9 H:76.6 Estofado con alcachofas Filete de pechuga de pollo empanada Fruta , Pieza de pan blanco	E:1132 G:33.3 P:38.8 H:165.1 Arroz caldoso con guisantes Hamburguesa de cerdo a la plancha Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:729 G:21.4 P:22.3 H:105.7 Crema de 5 verduras Espaguetis con atún Fruta , Pieza de pan blanco	E:691 G:23.2 P:29.0 H:82.9 Lentejas estofadas Albóndigas de cerdo en salsa de tomate y cebolla con laurel Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	7 Festivo	8 Festivo
E:1018 G:41.6 P:42.9 H:113.3 Espaguetis con tomate y orégano Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Pisto manchego Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:574 G:16.7 P:22.3 H:77.4 Crema de 5 verduras Estofado de patatas con pez espada Fruta , Pieza de pan blanco	E:761 G:23.4 P:32.8 H:97.3 Lentejas estofadas con acelgas Croquetas de ave Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:725 G:26.8 P:22.2 H:95.3 Arroz a la cubana Merluza a la romana con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:751 G:26.7 P:29.8 H:84.8 Habichuelas estofadas Albóndigas de cerdo a la andaluza con Menestra de verduras con ajo Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	9 Festivo	10 Festivo
					11 Festivo	12 Festivo
					13 Festivo	14 Festivo
					15 Festivo	16 Festivo
					17 Festivo	18 Festivo
					19 Festivo	20 Festivo
					21 Festivo	22 Festivo
					23 Festivo	24 Festivo
					25 Festivo	26 Festivo
					27 Festivo	28 Festivo
					29 Festivo	30 Festivo