

Dieta: Basal

E: Energia en kcal, G: Grasas en gramos, P: Proteinas en gramos, H: Hidratos de Carbono en gramos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 Festivo	2 Festivo
3 E:697 G:24.8 P:22.7 H:91.0 Macarrones con atún Tortilla francesa con Ensalada cuatro estaciones con pepino Fruta , Pieza de pan blanco	4 E:583 G:18.4 P:22.6 H:70.7 Habichuelas estofadas Rosada en varitas al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones con tomate natural Fruta , Pieza de pan integral	5 E:715 G:30.9 P:17.8 H:82.5 Crema de zanahorias Albóndigas de cerdo a la andaluza con Patatas al horno a cuadros Fruta , Pieza de pan blanco	6 E:469 G:14.4 P:15.9 H:65.5 Arroz 3 delicias Tortilla de espinacas Fruta , Pieza de pan blanco	7 E:688 G:24.0 P:33.8 H:85.2 Potaje de garbanzos Lomo de sajonia asado con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	8 Festivo	9 Festivo
10 Festivo	11 Festivo	12 Festivo	13 Festivo	14 Festivo	15 Festivo	16 Festivo
17 E:686 G:18.8 P:32.0 H:89.8 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con Ensalada cuatro estaciones con pepino Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	18 E:867 G:34.4 P:25.1 H:109.6 Macarrones con tomate al orégano Filete de merluza empanado con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco	19 E:560 G:14.3 P:27.3 H:81.6 Cocido de garbanzos con patatas Lomo de sajonia asado con Ensalada cuatro estaciones con tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	20 E:668 G:22.6 P:23.7 H:87.1 Arroz a la cubana Tortilla de atún con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta , Pieza de pan integral	21 E:745 G:32.8 P:40.8 H:66.8 Crema de puerros Pollo asado con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	22 Festivo	23 Festivo
24 E:681 G:22.6 P:19.4 H:96.1 Arroz a la cubana Tortilla de espinacas con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta , Pieza de pan blanco	25 E:580 G:18.5 P:22.8 H:69.8 Habichuelas estofadas Rosada en varitas al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones y soja Fruta , Pieza de pan integral	26 E:698 G:30.0 P:18.3 H:80.8 Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa de zanahorias con Patatas al horno a cuadros Fruta , Pieza de pan blanco	27 E:556 G:11.3 P:21.6 H:85.2 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con Ensalada cuatro estaciones Fruta , Pieza de pan blanco	28 E:664 G:23.4 P:22.6 H:86.9 Espinacas rehogadas con ajos Espaguetis a la boloñesa de ternera Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	29 Festivo	30 Festivo