

Dieta: No Gluten

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
Festivo 1	E:512 G:17.8 P:18.0 H:65.8 2 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con Ensalada cuatro estaciones y soja Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:513 G:23.3 P:20.9 H:53.5 3 Arroz 3 delicias Bacalao al ajo-perejil con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:509 G:19.6 P:26.6 H:52.5 4 Lentejas estofadas Filete de pechuga de pollo a la plancha con Ensalada cuatro estaciones con pepino Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:761 G:24.8 P:19.1 H:115.5 5 Crema de zanahorias Macarrones de arroz a la boloñesa con ternera Yogur de sabores , Pieza de pan sin gluten	Festivo 6	Festivo 7
E:630 G:25.2 P:11.9 H:88.2 8 Arroz a la cubana Tortilla francesa con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:713 G:37.3 P:36.3 H:56.3 9 Crema de patata Pollo asado con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:483 G:15.3 P:21.6 H:61.4 10 Cocido de garbanzos con patatas Lomos de merluza al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:642 G:25.2 P:15.1 H:89.6 11 Macarrones de arroz con tomate al orégano Tortilla de calabacín Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:522 G:18.1 P:27.1 H:59.8 12 Lentejas estofadas Lomos de merluza al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones y soja Yogur de sabores , Pieza de pan sin gluten	Festivo 13	Festivo 14
E:549 G:16.1 P:21.7 H:74.4 15 Cocido de garbanzos con zanahorias y judías verdes Tortilla francesa Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:485 G:21.2 P:15.9 H:55.3 16 Estofado de patatas viudas Lomos de merluza al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:700 G:23.4 P:15.8 H:105.9 17 Crema de calabacín Macarrones de arroz a la boloñesa con cerdo Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:415 G:19.0 P:10.9 H:50.2 18 Arroz 3 delicias Tortilla de espinacas Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:634 G:28.5 P:28.8 H:69.9 19 Potaje de garbanzos Lomo de sajonia asado con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan sin gluten	Festivo 20	Festivo 21
E:632 G:23.4 P:27.0 H:74.5 22 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con Ensalada cuatro estaciones con pepino Yogur de sabores , Pieza de pan sin gluten	E:718 G:29.4 P:23.3 H:90.0 23 Macarrones de arroz con tomate al orégano Bacalao al ajo-perejil con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:506 G:18.8 P:22.2 H:66.3 24 Cocido de garbanzos con patatas Lomo de sajonia asado con Ensalada cuatro estaciones con tomate natural Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:638 G:26.3 P:19.6 H:79.9 25 Arroz a la cubana Tortilla de atún con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:691 G:37.4 P:35.8 H:51.5 26 Crema de puerros Pollo asado con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan sin gluten	Festivo 27	Festivo 28
E:626 G:27.1 P:14.4 H:80.8 29 Arroz a la cubana Tortilla de espinacas con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:498 G:17.5 P:27.2 H:52.4 30 Habichuelas estofadas Lomos de rosada al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones y soja Fruta , Pieza de pan sin gluten	E:679 G:40.9 P:23.2 H:53.6 31 Crema de calabacín Hamburguesa de cerdo a la plancha con Patatas al horno a cuadros Fruta , Pieza de pan sin gluten				

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
Festivo	1 E:566 G:13.2 P:23.0 H:81.1 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con Ensalada cuatro estaciones y soja Fruta , Pieza de pan blanco	2 E:676 G:20.8 P:22.0 H:98.9 Arroz 3 delicias Bacalao rebozado al ajo perejil con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	3 E:601 G:15.2 P:30.9 H:77.3 Lentejas estofadas Filete de pechuga de pollo empanada con Ensalada cuatro estaciones con pepino Fruta , Pieza de pan blanco	4 E:788 G:20.2 P:27.0 H:119.6 Crema de zanahorias Espirales de pasta a la boloñesa con ternera Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	6 Festivo	7 Festivo
8 E:684 G:20.7 P:16.9 H:103.5 Arroz a la cubana Tortilla francesa con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta , Pieza de pan blanco	9 E:767 G:32.8 P:41.4 H:71.6 Crema de patata Pollo asado con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	10 E:537 G:10.8 P:26.6 H:76.7 Cocido de garbanzos con patatas Lomos de merluza al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones Fruta , Pieza de pan blanco	11 E:662 G:25.9 P:21.6 H:81.8 Espaguetis con queso gratinado Tortilla de calabacín Fruta , Pieza de pan blanco	12 E:681 G:15.6 P:32.8 H:94.6 Lentejas estofadas Filete de merluza empanado con Ensalada cuatro estaciones y soja Yogur de sabores , Pieza de pan integral	13 Festivo	14 Festivo
15 E:580 G:12.3 P:25.8 H:81.6 Cocido de garbanzos con zanahorias y judías verdes Tortilla francesa Fruta , Pieza de pan integral	16 E:539 G:16.7 P:20.9 H:70.6 Estofado de patatas viudas Lomos de merluza al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones Fruta , Pieza de pan blanco	17 E:652 G:20.9 P:19.6 H:90.9 Crema de calabacín Macarrones a la boloñesa con ternera Fruta , Pieza de pan blanco	18 E:469 G:14.4 P:15.9 H:65.5 Arroz 3 delicias Tortilla de espinacas Fruta , Pieza de pan blanco	19 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	20 Festivo	21 Festivo
22 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	23 E:816 G:29.5 P:24.2 H:112.2 Macarrones con tomate al orégano Bacalao rebozado al ajo perejil con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco	24 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	25 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	26 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	27 Festivo	28 Festivo
29 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	30 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	31 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				