

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
	1	2	3	4	5 Festivo	6 Festivo
7	8	9	10 E:830 G:31.8 P:25.2 H:102.8 Espinacas rehogadas con ajos Paella con cerdo magro Fruta , Pieza de pan blanco	11 E:588 G:14.8 P:31.3 H:71.5 Habichuelas estofadas con patatas Bacalao con tomate con Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y soja Fruta , Pieza de pan integral	12 Festivo	13 Festivo
14 E:736 G:25.2 P:22.8 H:101.9 Macarrones con tomate al orégano Lomo de sajonia en salsa de zanahorias asado con Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y pepino Fruta , Pieza de pan blanco	15 E:563 G:13.5 P:26.4 H:75.1 Cocido de garbanzos con patatas Lomos de merluza en salsa de tomate y cebolla con laurel con Ensalada verde con tomate y maíz Fruta , Pieza de pan integral	16 E:705 G:25.1 P:23.6 H:90.4 Crema de zanahorias Filete de pechuga de pollo empanada con Patatas a lo pobre Fruta , Pieza de pan blanco	17 E:664 G:18.0 P:27.8 H:88.8 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	18 E:763 G:27.0 P:29.7 H:97.4 Arroz a la cubana Panga al ajo-perejil con Menestra de verduras con ajo. Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	19 Festivo	20 Festivo
21 E:669 G:21.0 P:23.8 H:88.8 Crema de calabacín Estofado de patatas con cabrito con Menestra de verduras con ajo. Fruta , Pieza de pan blanco	22 E:964 G:38.0 P:36.6 H:110.8 Espaguetis con tomate y orégano Salmón al ajo-perejil con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan integral	23 E:698 G:18.3 P:26.9 H:96.3 Habichuelas estofadas con arroz Tortilla de patatas con Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y soja Fruta , Pieza de pan blanco	24 E:874 G:24.5 P:28.7 H:126.2 Arroz caldoso con verduras Ragú de ternera en salsa de zanahoria con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	25 E:591 G:14.2 P:34.0 H:76.2 Potaje de garbanzos con acelgas Bacalao al ajo-perejil con Ensalada verde con tomate y maíz Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	26 Festivo	27 Festivo
28 E:757 G:22.8 P:20.6 H:107.9 Lentejas estofadas con arroz Empanadillas de bonito con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	29 E:642 G:26.7 P:20.2 H:72.3 Judias verdes con ajos Estofado de patatas con cordero Fruta , Pieza de pan integral	30 E:793 G:20.7 P:33.1 H:112.1 Codillos de pasta con tomate al orégano Panga en salsa andaluza con Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y soja Fruta , Pieza de pan blanco				