

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:582 G:16.0 P:25.1 H:76.8 Cocido de garbanzos con patatas Tortilla de espinacas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:874 G:38.6 P:45.8 H:82.1 Crema de puerros Pollo asado con Patatas a lo pobre Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo	Festivo
E:574 G:16.4 P:18.8 H:85.8 Arroz 3 delicias Lomo de sajonia en salsa de zanahorias asado con Ensalada de lechuga, lombarda, zanahoria, tomate y pepino Fruta , Pieza de pan blanco	E:651 G:18.8 P:27.4 H:82.6 Habichuelas estofadas con arroz Merluza a la romana con Ensalada verde con tomate y maíz Fruta , Pieza de pan integral	E:697 G:27.6 P:18.6 H:84.7 Crema de patata Albóndigas de pollo en salsa de tomate y cebolla con laurel con Menestra de verduras con ajo. Fruta , Pieza de pan blanco	E:684 G:25.0 P:19.6 H:89.4 Espinacas rehogadas con ajos Espaguetis con atún Fruta , Pieza de pan blanco	E:702 G:24.2 P:25.6 H:87.0 Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patatas con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	Festivo	Festivo
Festivo	E:653 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	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	E:664 G:18.0 P:27.8 H:88.8 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	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	Festivo	Festivo
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	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	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	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	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	Festivo	Festivo
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	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	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	E:582 G:16.0 P:25.1 H:76.8 Cocido de garbanzos con patatas Tortilla de espinacas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:874 G:38.6 P:45.8 H:82.1 Crema de puerros Pollo asado con Patatas a lo pobre Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo	