

**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:644 G:23.3 P:30.0 H:78.5 1 Potaje de garbanzos Lomo de sajonia asado con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:602 G:19.9 P:18.3 H:82.3 2 Ensalada cuatro estaciones con pepino y tomate Macarrones con atún Fruta , Pieza de pan blanco	E:532 G:17.6 P:20.4 H:65.9 3 Estofado de patatas viudas Lomos de merluza al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta , Pieza de pan integral	4 Festivo	5 Festivo
E:459 G:6.3 P:17.0 H:76.6 6 Ensalada cuatro estaciones con pepino y tomate Lentejas estofadas con arroz Fruta , Pieza de pan blanco	E:748 G:25.0 P:24.5 H:99.6 7 Espaguetis con tomate Tortilla de espinacas con Ensalada cuatro estaciones Fruta , Pieza de pan integral	E:1098 G:52.4 P:42.1 H:105.6 8 Arroz con verdura Bacalao en salsa marinera con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:591 G:19.7 P:25.4 H:70.5 9 Potaje de garbanzos Huevo cocido con Menestra de verduras cocidas. Fruta , Pieza de pan blanco	E:734 G:30.4 P:35.1 H:76.6 10 Crema de patata Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Judías verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	11 Festivo	12 Festivo
E:785 G:28.9 P:27.9 H:105.6 13 Macarrones salteados con guisantes Lomo de sajonia asado con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:456 G:6.3 P:17.2 H:75.6 14 Ensalada cuatro estaciones y soja Lentejas estofadas con arroz Fruta , Pieza de pan blanco	E:707 G:27.2 P:19.7 H:91.5 15 Arroz a la cubana Huevo cocido con Pisto asado Fruta , Pieza de pan blanco	E:613 G:20.1 P:28.9 H:69.2 16 Habichuelas estofadas Marrajo con tomate con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:425 G:13.6 P:15.1 H:55.6 17 Crema de zanahorias Tortilla de calabacín con Tomate natural Fruta , Pieza de pan integral	18 Festivo	19 Festivo
E:435 G:7.1 P:16.2 H:68.5 20 Ensalada cuatro estaciones con pepino y tomate Lentejas estofadas con arroz Fruta , Pieza de pan integral	E:511 G:13.3 P:18.3 H:75.3 21 Crema de patata Tortilla de espinacas con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta , Pieza de pan blanco	E:1166 G:37.7 P:46.8 H:155.1 22 Arroz hortelano Pollo asado con Menestra de verduras cocidas. Fruta , Pieza de pan blanco	E:606 G:17.4 P:23.4 H:82.4 23 Cocido de garbanzos Rosada en varitas al horno con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:662 G:22.2 P:19.6 H:90.2 24 Crema de 5 verduras Espaguetis a la boloñesa de ternera Fruta , Pieza de pan blanco	25 Festivo	26 Festivo
E:853 G:40.3 P:34.4 H:83.3 27 Macarrones con verduras Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:451 G:6.2 P:16.3 H:74.3 28 Ensalada cuatro estaciones con tomate natural Habichuelas estofadas con arroz Fruta , Pieza de pan blanco	E:1277 G:18.3 P:15.6 H:82.8 29 Crema de zanahorias Tortilla de patatas con Ensalada cuatro estaciones Fruta , Pieza de pan blanco	E:717 G:28.7 P:20.2 H:90.7 30 Arroz a la cubana Merluza al horno con Judías verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco			