

Dieta: Basal

E: Energia en kcal, G: Grasas en gramos, GS: Grasas saturadas en gramos, P: Proteinas en gramos, H: Hidratos de Carbono en gramos, A: Azúcares en gramos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Festivo 1	Festivo 2	Festivo 3	Festivo 4	Festivo 5	Festivo 6	Festivo 7
E:651 G:23.4 Gs:4.4 P:26.9 H:78.8 A:18.9 Macarrones con verduras Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha. con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:372 G:5.2 Gs:1.0 P:13.1 H:60.4 A:18.4 Ensalada cuatro estaciones con tomate natural Habichuelas estofadas con arroz Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:1224 G:18.6 Gs:1.0 P:14.1 H:70.3 A:20.8 Crema de zanahorias Tortilla de patatas con Ensalada cuatro estaciones Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:546 G:19.3 Gs:1.6 P:17.0 H:73.0 A:13.4 Arroz a la cubana Merluza al horno con Judias verdes con Ajos Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:395 G:10.3 Gs:0.7 P:17.1 H:50.9 A:16.8 Lentejas estofadas con espinacas Tortilla francesa con Tomate natural Fruta de temporada otoño , Pieza de pan integral	Festivo 13	Festivo 14
E:398 G:6.3 Gs:0.9 P:13.0 H:66.2 A:17.1 Ensalada cuatro estaciones con pepino y tomate Potaje de garbanzos con arroz Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:486 G:12.9 Gs:3.1 P:18.8 H:68.8 A:18.3 Espaguetis con tomate Tortilla de espinacas con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta de temporada otoño , Pieza de pan integral	E:700 G:25.5 Gs:1.9 P:24.7 H:88.3 A:17.1 Arroz con verdura Salmón al ajo-perejil con Tomate y pepino Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:498 G:21.6 Gs:2.7 P:21.8 H:45.8 A:14.6 Lentejas estofadas Huevo cocido con Menestra de verduras cocidas. Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:574 G:23.6 Gs:5.3 P:29.1 H:58.1 A:18.2 Crema de patata Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha. con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo 20	Festivo 21
E:593 G:22.2 Gs:3.2 P:18.1 H:79.5 A:19.6 Macarrones salteados con guisantes Lomo de sajonia asado con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:387 G:6.4 Gs:1.0 P:14.5 H:61.3 A:16.1 Ensalada cuatro estaciones y soja Lentejas estofadas con arroz Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:519 G:17.5 Gs:3.6 P:15.5 H:72.0 A:14.8 Arroz a la cubana Huevo cocido con Pisto asado Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:470 G:19.6 Gs:2.7 P:22.1 H:43.6 A:21.6 Habichuelas estofadas Marrajo con tomate con Coliflor con ajos Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:389 G:13.6 Gs:2.7 P:14.2 H:47.8 A:21.6 Crema de zanahorias Tortilla de calabacín con Tomate natural Fruta de temporada otoño , Pieza de pan integral	Festivo 27	Festivo 28
E:368 G:6.5 Gs:0.9 P:13.0 H:57.2 A:16.7 Ensalada cuatro estaciones con pepino y tomate Lentejas estofadas con arroz Fruta de temporada otoño , Pieza de pan integral	E:403 G:13.6 Gs:3.5 P:15.0 H:51.6 A:17.2 Crema de patata Tortilla de espinacas con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:655 G:26.8 Gs:5.6 P:26.6 H:71.0 A:21.5 Arroz hortelano Pollo asado con Menestra de verduras cocidas. Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco				