

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
			E:523 G:13.0 Gs:0.5 P:25.6 H:69.3 A:14.6 Cocido de garbanzos Merluza al horno con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:729 G:21.4 Gs:3.4 P:22.5 H:105.7 A:19.7 Crema de 5 verduras Espaguetis con atún Fruta , Pieza de pan blanco	Festivo	Festivo
E:849 G:39.8 Gs:6.3 P:33.3 H:84.4 A:14.8 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 Gs:1.1 P:16.4 H:74.3 A:17.6 Ensalada cuatro estaciones con tomate natural Habichuelas estofadas con arroz Fruta , Pieza de pan blanco	E:1277 G:18.3 Gs:1.0 P:15.8 H:82.8 A:18.7 Crema de zanahorias Tortilla de patatas con Ensalada cuatro estaciones Fruta , Pieza de pan blanco	E:717 G:28.7 Gs:2.7 P:20.2 H:90.7 A:16.3 Arroz a la cubana Merluza al horno con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:614 G:16.7 Gs:0.1 P:27.4 H:77.4 A:13.1 Lentejas estofadas con espinacas Tortilla francesa con Tomate natural Fruta , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:748 G:14.1 Gs:1.9 P:25.0 H:120.3 A:17.6 Ensalada cuatro estaciones con pepino y tomate Potaje de garbanzos con arroz Fruta , Pieza de pan blanco	E:748 G:25.0 Gs:4.5 P:24.5 H:99.6 A:19.7 Espaguetis con tomate Tortilla de espinacas con Ensalada cuatro estaciones Fruta , Pieza de pan integral	E:873 G:37.4 Gs:3.5 P:29.8 H:97.4 A:19.9 Arroz con verdura Salmón al ajo-perejil con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:561 G:17.8 Gs:3.0 P:25.7 H:67.0 A:12.4 Lentejas estofadas Huevo cocido con Menestra de verduras cocidas. Fruta , Pieza de pan blanco	E:759 G:33.1 Gs:8.3 P:36.1 H:76.3 A:18.6 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	Festivo
E:785 G:28.9 Gs:2.5 P:27.9 H:105.6 A:15.7 Macarrones salteados con guisantes Lomo de sajonia asado con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:456 G:6.3 Gs:1.0 P:17.3 H:75.6 A:15.5 Ensalada cuatro estaciones y soja Lentejas estofadas con arroz Fruta , Pieza de pan blanco	E:707 G:27.2 Gs:4.8 P:19.8 H:91.5 A:18.7 Arroz a la cubana Huevo cocido con Pisto asado Fruta , Pieza de pan blanco	E:613 G:20.1 Gs:2.9 P:29.1 H:69.2 A:23.4 Habichuelas estofadas Marrajo con tomate con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:425 G:13.6 Gs:2.5 P:15.3 H:55.6 A:19.0 Crema de zanahorias Tortilla de calabacín con Tomate natural Fruta , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:435 G:7.1 Gs:0.8 P:16.2 H:68.5 A:16.7 Ensalada cuatro estaciones con pepino y tomate Lentejas estofadas con arroz Fruta , Pieza de pan integral	E:511 G:13.3 Gs:2.8 P:18.4 H:75.3 A:17.2 Crema de patata Tortilla de calabacín con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta , Pieza de pan blanco	E:1965 G:37.7 Gs:8.7 P:46.9 H:155.1 Arroz hortelano Pollo asado con Menestra de verduras cocidas. Fruta , Pieza de pan blanco				