

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	Festivo 8	Festivo 9
E:446 G:17.0 Gs:0.5 P:22.3 H:47.1 A:11.7 10 Crema de calabacín Salmón al horno Fruta , Pieza de pan blanco	E:613 G:38.1 Gs:0.2 P:29.9 H:34.5 A:11.7 11 Brócoli con ajos y jamón serrano Embutido variado (jamón serrano, pechuga de pavo, queso, salchichón) Fruta , Pieza de pan blanco	E:528 G:23.2 Gs:2.4 P:23.6 H:51.2 A:16.2 12 Crema de tomate Filete de pechuga de pollo a la plancha con Ensalada Mixta Fruta , Pieza de pan blanco	E:554 G:31.2 Gs:0.2 P:17.5 H:47.3 A:11.7 13 Sopa de verduras Hamburguesa de cerdo a la plancha con Patatas a lo pobre Fruta , Pieza de pan blanco	E:377 G:13.5 Gs:0.2 P:22.2 H:35.6 A:11.7 14 Alcachofa con ajos y jamón serrano Lomos de rosada al ajo-perejil con Lechuga y tomate Fruta , Pieza de pan blanco	Festivo 15	Festivo 16
E:567 G:21.7 Gs:4.7 P:27.8 H:57.7 A:17.5 17 Crema de guisantes Tortilla de atún. con Menestra de verduras cocidas. Fruta , Pieza de pan blanco	E:521 G:27.2 Gs:0.2 P:32.4 H:33.7 A:11.7 18 Revuelto de espinacas Filete de pechuga de pavo con tomate Fruta , Pieza de pan blanco	E:495 G:16.3 Gs:2.1 P:29.2 H:55.0 A:12.4 19 Sopa de picadillo Bacalao con tomate Fruta , Pieza de pan blanco	E:555 G:22.9 Gs:0.2 P:11.4 H:70.5 A:11.7 20 Crema de espárragos Empanadillas de atún Fruta , Pieza de pan blanco	E:555 G:25.8 Gs:0.2 P:23.9 H:51.9 A:11.7 21 Judias verdes con ajos y jamón serrano Filete de pechuga de pollo asado al limón con Patatas al horno a cuadros Fruta , Pieza de pan blanco	Festivo 22	Festivo 23
E:493 G:14.8 Gs:1.4 P:24.6 H:61.0 A:11.7 24 Crema de puerros Fletán al horno con Patatas al vapor Fruta , Pieza de pan blanco	E:612 G:38.5 Gs:0.2 P:24.4 H:37.8 A:11.7 25 Coliflor a la crema Filetes de lomo de cerdo a la plancha Fruta , Pieza de pan blanco	E:551 G:20.5 Gs:1.4 P:34.7 H:54.1 A:12.2 26 Sopa de letras Embutido variado (pechuga de pavo, queso fresco) Fruta , Pieza de pan blanco	E:605 G:35.3 Gs:1.3 P:20.3 H:47.7 A:11.8 27 Crema de tomate Huevos rellenos con mahonesa con Champiñón Fruta , Pieza de pan blanco	E:443 G:17.8 Gs:2.6 P:24.0 H:41.8 A:15.4 28 Habitas con jamón Merluza a la romana con Tomate y pepino Fruta , Pieza de pan blanco	Festivo 29	Festivo 30