

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:748 G:26.7 Gs:0.5 P:48.3 H:70.9 A:16.3 Cocido de garbanzos Pollo asado al limón con Tomate natural picado Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:639 G:19.1 Gs:2.2 P:22.8 H:89.8 A:16.0 Arroz hortelano Merluza al horno con Guisantes rehogados con ajos Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:584 G:17.8 Gs:1.7 P:28.0 H:73.9 A:17.4 Ensalada cuatro estaciones y soja Estofado de patatas con cerdo magro Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:764 G:22.3 Gs:3.0 P:24.2 H:110.6 A:24.0 Crema de zanahorias Espaguetis con salmón y atún Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:501 G:13.9 Gs:2.5 P:22.7 H:62.8 A:16.7 Lentejas estofadas con patatas Tortilla de espinacas con Ensalada cuatro estaciones Fruta de temporada otoño , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:645 G:22.5 Gs:3.3 P:21.3 H:92.9 A:19.9 Arroz a la cubana Lomo de sajonia asado con Ensalada cuatro estaciones Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:604 G:18.3 Gs:3.5 P:27.1 H:72.7 A:18.3 Habichuelas estofadas Tortilla de espinacas con Guisantes rehogados con ajos Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:901 G:22.8 Gs:4.3 P:33.1 H:134.7 A:28.5 Macarrones con bechamel Marrajo con tomate con Judías verdes con Ajos Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:533 G:10.1 Gs:2.4 P:22.9 H:81.9 A:20.6 Ensalada cuatro estaciones con pepino y tomate Lentejas estofadas con arroz Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo	Festivo	Festivo
E:572 G:16.5 Gs:1.1 P:25.7 H:72.2 A:17.5 Potaje de garbanzos Filete de merluza al horno con Ensalada cuatro estaciones con pepino Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:761 G:21.7 Gs:3.4 P:23.4 H:111.5 A:24.3 Crema de 5 verduras Espaguetis con atún Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:1615 G:33.1 Gs:0.4 P:36.4 H:161.4 Arroz caldoso con guisantes Hamburguesa de cerdo a la plancha con Ensalada cuatro estaciones y soja Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:535 G:16.9 Gs:2.1 P:17.8 H:71.8 A:15.5 Estofado con alcachofas Tortilla de calabacín con Tomate natural picado Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:480 G:12.1 Gs:0.8 P:16.9 H:67.3 A:16.8 Espinacas rehogadas con ajos Lentejas estofadas con arroz Fruta de temporada otoño , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:731 G:32.0 Gs:4.5 P:24.9 H:88.2 A:25.2 Macarrones con tomate al orégano Lomo de sajonia asado con Pisto asado Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:643 G:19.1 Gs:2.8 P:21.2 H:92.5 A:19.9 Arroz a la cubana Lomos de merluza al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:1074 G:14.6 Gs:6.7 P:22.9 H:87.9 A:18.5 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con Tomate natural picado y maíz Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:501 G:12.5 Gs:0.4 P:20.7 H:70.4 A:17.7 Ensalada cuatro estaciones con tomate natural Estofado de patatas con pez espada Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:572 G:15.9 Gs:2.2 P:23.8 H:73.7 A:18.6 Menestra de verduras Habichuelas estofadas con arroz Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:748 G:26.7 Gs:0.5 P:48.3 H:70.9 A:16.3 Cocido de garbanzos Pollo asado al limón con Tomate natural picado Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:639 G:19.1 Gs:2.2 P:22.8 H:89.8 A:16.0 Arroz hortelano Merluza al horno con Guisantes rehogados con ajos Fruta de temporada otoño , Pieza de pan blanco	E:584 G:17.8 Gs:1.7 P:28.0 H:73.9 A:17.4 Ensalada cuatro estaciones y soja Estofado de patatas con cerdo magro Yogur de sabores , Pieza de pan blanco				