

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:915 G:43.5 Gs:7.6 P:38.6 H:88.9 A:18.7 Macarrones con tomate al orégano Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:540 G:11.7 Gs:1.1 P:29.5 H:71.9 A:14.0 Habichuelas estofadas con arroz Bacalao al ajo-perejil Fruta , Pieza de pan blanco	E:1341 G:21.8 Gs:2.3 P:20.8 H:87.6 A:22.1 Crema de zanahorias Tortilla de patatas con Tomate natural Yogur de sabores , 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:687 G:20.5 Gs:1.4 P:33.1 H:82.7 A:17.0 Lentejas estofadas con espinacas Tortilla francesa con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo 13	Festivo 14
E:1023 G:34.1 Gs:3.9 P:41.5 H:129.2 Potaje de garbanzos con arroz Merluza a la romana con Menestra de verduras cocidas. Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:738 G:24.7 Gs:4.4 P:23.8 H:99.2 A:19.2 Espaguetis con tomate Tortilla de espinacas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan integral	E:2247 G:61.3 Gs:6.3 P:49.9 H:116.5 Arroz con verdura Bacalao en salsa marinera con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:532 G:16.6 Gs:1.0 P:18.4 H:69.1 A:14.5 Lentejas estofadas Salchichas de cerdo al vino con Zanahorias rehogadas con ajos 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 20	Festivo 21
E:786 G:35.4 Gs:3.9 P:29.3 H:92.0 A:19.6 Macarrones con tomate al orégano Lomo de sajonia asado con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:602 G:14.5 Gs:1.0 P:29.1 H:82.6 A:15.1 Lentejas estofadas con arroz Rosada frita con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:2851 G:41.8 Gs:10.1 P:53.2 H:162.1 Arroz hortelano Pollo asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:606 G:19.3 Gs:1.8 P:28.9 H:69.5 A:16.1 Habichuelas estofadas Lomos de merluza en salsa de tomate y cebolla con laurel con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:498 G:17.4 Gs:3.9 P:21.0 H:60.9 A:22.9 Crema de zanahorias Tortilla de calabacín con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo 27	Festivo 28
E:696 G:27.1 Gs:1.4 P:30.1 H:73.4 A:15.6 Lentejas estofadas Albóndigas de cerdo en salsa de tomate y cebolla con laurel Yogur de sabores , Pieza de pan integral	E:574 G:18.1 Gs:1.0 P:22.7 H:74.4 A:13.9 Crema de patata Lomos de merluza en salsa española al aroma de laurel con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:2239 G:41.5 Gs:10.0 P:52.6 H:160.3 Arroz hortelano Pollo asado con Menestra de verduras cocidas. Yogur de sabores , Pieza de pan blanco				