

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, S: Sal en miligramos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		Festivo 1	E:892 G:24.3 Gs:1.6 P:31.2 H:129.9 A:13.8 S:1707.1 Espaguetis a la boloñesa con cerdo Tortilla de patatas y pimientos verdes con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:802 G:34.9 Gs:2.2 P:49.5 H:67.2 A:18.5 S:1141.2 Estofado de patatas con carne de pollo Pez espada al ajo-perejil con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo 4	Festivo 5
E:890 G:41.7 Gs:9.9 P:47.4 H:77.7 A:26.8 S:2471.9 Crema de zanahorias Pollo asado con Patatas al horno a cuadros Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:799 G:30.9 Gs:9.4 P:39.6 H:83.3 A:16.4 S:3237.1 Lentejas estofadas con arroz Lomos de merluza en salsa de puerros con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:2139.8 G:26.3 Gs:7.2 P:39.9 H:179.1 A:19.4 Paella mixta de cerdo magro y calamares Croquetas de bacalao con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:668 G:16.8 Gs:2.1 P:24.4 H:100.5 A:16.4 S:1355.1 Espaguetis salteados a la boloñesa con ternera Tortilla francesa con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:633 G:25.0 Gs:2.1 P:34.2 H:64.0 A:16.3 S:1139.1 Sopa de picadillo Filete de pechuga de pollo empanada con Judías verdes con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo 11	Festivo 12
E:723 G:31.0 Gs:3.2 P:24.1 H:80.5 A:19.2 S:2469.1 Crema de patata y puerros Albóndigas de pollo en salsa española al aroma de laurel con Judías verdes con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:770 G:19.4 Gs:3.5 P:27.0 H:109.8 A:17.2 S:2445.5 Habichuelas estofadas con arroz y patatas Tortilla de patatas y espinacas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:775 G:28.6 Gs:2.8 P:38.0 H:88.8 A:18.9 S:5150.6 Macarrones a la boloñesa con ternera Lomos de merluza en salsa andaluza con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:941 G:35.4 Gs:2.4 P:54.0 H:91.2 A:15.3 S:1349.8 Potaje de garbanzos con acelgas y patatas Pollo en pepitoria Fruta , Pieza de pan blanco	E:1205 G:56.9 Gs:3.6 P:58.1 H:101.0 A:18.0 Arroz caldoso con ragú de cerdo Bacalao en salsa marinera con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo 18	Festivo 19
E:594 G:14.9 Gs:4.0 P:27.1 H:84.0 A:19.3 S:2281.2 Crema de verduras. Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Patatas al vapor Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:763 G:30.9 Gs:9.4 P:39.8 H:73.6 A:17.1 S:3356.7 Lentejas estofadas Lomos de merluza en salsa de puerros con Judías verdes con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:980 G:36.4 Gs:5.2 P:39.5 H:119.6 A:18.6 S:1476.2 Espaguetis salteados con verdura y atún Filete de pechuga de pollo empanada con Patatas al horno a cuadros Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:805 G:19.4 Gs:4.2 P:26.2 H:116.8 A:17.7 S:2345.5 Habichuelas estofadas con arroz y patatas Croquetas de bacalao con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:1205 G:56.9 Gs:3.6 P:58.1 H:101.0 A:18.0 Paella con cerdo magro Albondigas de pollo a la jardinera Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo 25	Festivo 26
E:635 G:16.1 Gs:3.4 P:36.8 H:81.4 A:19.5 S:2436.7 Lentejas estofadas con arroz Lomos de merluza en salsa andaluza con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:668 G:27.5 Gs:9.2 P:28.1 H:71.8 A:17.4 S:4795.1 Crema de zanahorias Salchichas de cerdo al vino con Patatas al vapor Fruta , Pieza de pan blanco	E:920 G:26.3 Gs:4.7 P:54.0 H:104.3 A:37.5 S:5919.9 Habichuelas estofadas con patatas y zanahorias Colas de bacalao en salsa de tomate y cebolla con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:736 G:20.0 Gs:3.3 P:26.0 H:107.0 A:17.2 S:2730.1 Espaguetis salteados a la boloñesa con ternera Tortilla de patatas y pimientos verdes con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:802 G:34.9 Gs:2.2 P:49.5 H:67.2 A:18.5 S:1141.2 Estofado de patatas con carne de pollo Pez espada al ajo-perejil con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan integral		