

Dieta: Basal

E: Energía en kcal, G: Grasas en gramos, P: Proteínas en gramos, H: Hidratos de Carbono en gramos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
4 E:847 G:21.8 P:29.9 H:127.0 Crema de 5 verduras Macarrones a la boloñesa con cerdo Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	5 E:811 G:25.2 P:34.1 H:100.2 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con Pisto manchego Fruta , Pieza de pan blanco	6 E:831 G:21.0 P:25.0 H:130.4 Arroz a la cubana Lomos de merluza en salsa de tomate y cebolla con laurel con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	7 E:869 G:34.0 P:43.8 H:90.4 Crema de patata Pollo en pepitoria con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	8 E:686 G:15.9 P:37.9 H:85.7 Habichuelas estofadas Bacalao con tomate con Lechuga, lombarda y zanahoria Fruta , Pieza de pan blanco	9 Festivo	10 Festivo
11 E:887 G:23.7 P:25.3 H:133.3 Lentejas estofadas con arroz Huevos en salsa de bechamel con Menestra de verduras con ajo Fruta , Pieza de pan blanco	12 E:960 G:46.2 P:45.3 H:83.7 Crema de calabacín Salmón en salsa marinera con Lechuga, lombarda y zanahoria Fruta , Pieza de pan blanco	13 E:1043 G:34.4 P:50.7 H:124.9 Arroz caldoso con verduras Ragú de cerdo con tomate con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco	14 E:801 G:25.4 P:31.7 H:101.4 Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patatas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	15 E:942 G:32.9 P:27.2 H:128.3 Espaguetis con tomate y orégano Rosada en varitas frita con Lechuga, lombarda y zanahoria Fruta , Pieza de pan blanco	16 Festivo	17 Festivo
18 E:811 G:25.2 P:34.1 H:100.2 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con Pisto manchego Fruta , Pieza de pan blanco	19 E:876 G:24.3 P:29.5 H:129.0 Arroz a la cubana Panga en salsa española al aroma de laurel con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	20 E:991 G:36.3 P:49.2 H:110.0 Macarrones con tomate al orégano Pollo al chilindrón con Lechuga, lombarda y zanahoria Fruta , Pieza de pan blanco	21 E:681 G:15.7 P:37.4 H:85.5 Habichuelas estofadas Bacalao con tomate con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	22 E:694 G:19.3 P:27.5 H:94.3 Crema de brócoli y coliflor Estofado de patatas con cerdo magro Fruta , Pieza de pan blanco	23 Festivo	24 Festivo
25 E:1202 G:33.3 P:50.1 H:167.5 Arroz caldoso con verduras Pollo al chilindrón Fruta , Pieza de pan blanco	26 E:607 G:16.0 P:22.7 H:87.3 Crema de patata Marrajo con tomate con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	27 E:690 G:22.3 P:26.3 H:88.5 Cocido de garbanzos Huevos en salsa de bechamel con Menestra de verduras con ajo Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	28 E:784 G:21.2 P:28.2 H:113.1 Espaguetis con tomate y orégano Lomos de merluza en salsa de zanahorias con Lechuga, lombarda y zanahoria Fruta , Pieza de pan blanco	29 E:750 G:19.9 P:33.1 H:98.6 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	30 Festivo	31 Festivo