

**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
		E:580 G:12.3 P:25.8 H:81.6 Cocido de garbanzos con zanahorias y judías verdes Tortilla francesa Fruta , Pieza de pan integral	E:539 G:16.7 P:20.9 H:70.6 Estofado de patatas viudas Lomos de merluza al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones Fruta , Pieza de pan blanco	E:652 G:20.9 P:19.6 H:90.9 Crema de calabacín Macarrones a la boloñesa con ternera Fruta , Pieza de pan blanco	Festivo	Festivo
E:686 G:18.8 P:32.0 H:89.8 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con Ensalada cuatro estaciones con pepino Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:816 G:29.5 P:24.2 H:112.2 Macarrones con tomate al orégano Bacalao rebozado al ajo perejil con Judías verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:560 G:14.3 P:27.3 H:81.6 Cocido de garbanzos con patatas Lomo de sajonia asado con Ensalada cuatro estaciones con tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:689 G:27.2 P:23.4 H:82.6 Arroz a la cubana Tortilla de atún con Espinacas rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan integral	E:745 G:32.8 P:40.8 H:66.8 Crema de puerros Pollo asado con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	Festivo	Festivo
E:681 G:22.6 P:19.4 H:96.1 Arroz a la cubana Tortilla de espinacas con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta , Pieza de pan blanco	E:580 G:18.5 P:22.8 H:69.8 Habichuelas estofadas Rosada en varitas al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones y soja Fruta , Pieza de pan integral	E:698 G:30.0 P:18.3 H:80.8 Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa de zanahorias con Patatas al horno a cuadros Fruta , Pieza de pan blanco	E:556 G:11.3 P:21.6 H:85.2 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con Ensalada cuatro estaciones Fruta , Pieza de pan blanco	E:664 G:23.4 P:22.6 H:86.9 Espinacas rehogadas con ajos Espaguetis a la boloñesa de ternera Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo	Festivo
E:566 G:13.2 P:23.0 H:81.1 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con Ensalada cuatro estaciones y soja Fruta , Pieza de pan blanco	E:567 G:18.8 P:25.9 H:68.8 Arroz 3 delicias Bacalao al ajo-perejil con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:601 G:15.2 P:30.9 H:77.3 Lentejas estofadas Filete de pechuga de pollo empanada con Ensalada cuatro estaciones con pepino Fruta , Pieza de pan blanco	E:556 G:16.3 P:23.7 H:72.8 Estofado de patatas viudas Tortilla de atún con Ensalada cuatro estaciones con tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:788 G:20.2 P:27.0 H:119.6 Crema de zanahorias Espirales de pasta a la boloñesa con ternera Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo	Festivo
E:684 G:20.7 P:16.9 H:103.5 Arroz a la cubana Tortilla francesa con Ensalada cuatro estaciones con maíz Fruta , Pieza de pan blanco	E:767 G:32.8 P:41.4 H:71.6 Crema de patata Pollo asado con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:537 G:10.8 P:26.6 H:76.7 Cocido de garbanzos con patatas Lomos de merluza al ajo-perejil con Ensalada cuatro estaciones Fruta , Pieza de pan blanco	E:662 G:25.9 P:21.6 H:81.8 Espaguetis con queso gratinado Tortilla de calabacín Fruta , Pieza de pan blanco	E:681 G:15.6 P:32.8 H:94.6 Lentejas estofadas Filete de merluza empanado con Ensalada cuatro estaciones y soja Yogur de sabores , Pieza de pan integral		