

**Dieta: Base**

E: Energia en kcal, G: Grasas en gramos, P: Proteinas en gramos, H: Hidratos de Carbono en gramos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					<b>1</b> Festivo	<b>2</b> Festivo
E:825 G:22.9 P:32.9 H:113.6 <b>3</b> Macarrones con tomate al orégano Ragú de ternera a la jardinera Fruta , Pieza de pan blanco	E:743 G:23.4 P:32.7 H:92.4 <b>4</b> Crema de lentejas Panga con tomate con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:961 G:19.0 P:26.3 H:164.7 <b>5</b> Paella mixta Salchichas de cerdo al vino con Lechuga, lombarda y zanahoria Fruta , Pieza de pan blanco	E:876 G:29.9 P:49.8 H:93.1 <b>6</b> Cocido de garbanzos con pollo Lomos de rosada fritos con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:727 G:21.9 P:29.4 H:93.3 <b>7</b> Estofado de patatas con verduras Albóndigas caseras de bacalao en salsa de guisantes con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	<b>8</b> Festivo	<b>9</b> Festivo
E:676 G:17.1 P:36.2 H:82.8 <b>10</b> Habichuelas estofadas Panga al ajo-perejil con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:706 G:27.5 P:20.6 H:85.2 <b>11</b> Crema de 5 verduras Albóndigas de cerdo a la andaluza con Champiñón con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:642 G:12.8 P:35.7 H:87.0 <b>12</b> Cocido de garbanzos con puerro y apio Bacalao con tomate con Lechuga, lombarda y zanahoria Fruta , Pieza de pan blanco	E:964 G:37.6 P:46.2 H:102.7 <b>13</b> Crema de patata y tomate Pollo en pepitoria con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:663 G:16.1 P:24.1 H:100.4 <b>14</b> Arroz 3 delicias Lomos de merluza en salsa de zanahorias con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	<b>15</b> Festivo	<b>16</b> Festivo
E:890 G:39.7 P:48.0 H:80.5 <b>17</b> Estofado de patatas viudas Pollo con tomate con Champiñón con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:949 G:22.0 P:50.5 H:127.2 <b>18</b> Lentejas estofadas con arroz Pez espada al ajo-perejil con Lechuga, lombarda y zanahoria Fruta , Pieza de pan blanco	E:830 G:21.4 P:26.4 H:125.3 <b>19</b> Crema de calabacín Macarrones a la boloñesa con cerdo Fruta , Pieza de pan blanco	E:701 G:19.9 P:32.6 H:89.2 <b>20</b> Potaje de garbanzos con espinacas Rosada en varitas frita al ajo-perejil con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:700 G:18.4 P:22.5 H:106.5 <b>21</b> Sopa de arroz Albóndigas caseras de pollo a la andaluza con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	<b>22</b> Festivo	<b>23</b> Festivo
E:793 G:23.4 P:34.8 H:100.9 <b>24</b> Lentejas estofadas Croquetas caseras de ave con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:1435 G:56.8 P:51.0 H:173.4 <b>25</b> Arroz a la cubana Salmón en salsa marinera con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:892 G:33.1 P:53.5 H:82.6 <b>26</b> Habichuelas estofadas Pollo asado al limón con Lechuga, lombarda y zanahoria Fruta , Pieza de pan blanco	E:611 G:18.0 P:27.9 H:77.5 <b>27</b> Sopa de fideos Ragú de ternera a la jardinera con Zanahorias rehogadas con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:778 G:28.3 P:38.6 H:86.9 <b>28</b> Estofado de patatas con pez espada Albóndigas caseras de pollo a la andaluza con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco		