

**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        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
|                                                                                                                                                                    | E:756 G:23.3 P:34.6 H:91.6<br>Habichuelas estofadas<br>Tortilla de patatas con<br>Tomate natural<br>Yogur desnatado de<br>sabores , Pieza de pan<br>blanco                                                         | E:1011 G:23.4 P:29.6 H:162.9<br>Arroz a la cubana<br>Albóndigas caseras de<br>cerdo en salsa de<br>guisantes con Lechuga,<br>lombarda y zanahoria<br>Fruta , Pieza de pan<br>integral                  | E:759 G:25.3 P:32.5 H:90.0<br>Potaje de garbanzos<br>Lomos de merluza en<br>salsa de zanahorias con<br>Coliflor con ajos<br>Fruta , Pieza de pan<br>blanco                               | E:696 G:27.1 P:22.2 H:82.6<br>Estofado de patatas<br>viudas<br>Tortilla de espinacas con<br>Menestra de verduras con<br>ajo<br>Fruta , Pieza de pan<br>blanco            | <b>Festivo</b> | <b>Festivo</b> |
| E:834 G:18.8 P:38.1 H:115.6<br>Habichuelas estofadas<br>con arroz<br>Lomos de rosada al<br>ajo-perejil con Tomate<br>natural<br>Fruta , Pieza de pan<br>integral   | E:865 G:29.6 P:28.3 H:113.3<br>Espaguetis con queso<br>gratinado<br>Tortilla de patatas con<br>Lechuga, lombarda y<br>zanahoria<br>Fruta , Pieza de pan<br>integral                                                | E:946 G:24.8 P:38.5 H:131.6<br>Lentejas estofadas con<br>arroz<br>Lomos de merluza en<br>salsa de tomate y cebolla<br>con laurel con Menestra<br>de verduras con ajo<br>Fruta , Pieza de pan<br>blanco | E:709 G:26.4 P:29.4 H:83.6<br>Crema de calabacín<br>Ragú de ternera en salsa<br>de zanahoria con Patatas<br>al horno a cuadros<br>Yogur desnatado de<br>sabores , Pieza de pan<br>blanco | E:1071 G:28.9 P:36.6 H:157.9<br>Arroz caldoso con carne<br>de pollo<br>Tortilla de espinacas con<br>Lechuga, lombarda y<br>zanahoria<br>Fruta , Pieza de pan<br>integral | <b>Festivo</b> | <b>Festivo</b> |
| E:802 G:28.8 P:30.2 H:95.9<br>Cocido de garbanzos con<br>puerro y apio<br>Tortilla de patatas con<br>Coliflor con ajos<br>Fruta , Pieza de pan<br>blanco           | E:738 G:20.2 P:40.7 H:96.6<br>Arroz 3 delicias<br>Pez espada al ajo-perejil<br>con Tomate natural<br>Yogur desnatado de<br>sabores , Pieza de pan<br>blanco                                                        | E:703 G:26.8 P:26.2 H:80.8<br>Crema de 5 verduras<br>Pollo al ajillo con Patatas<br>al horno a cuadros<br>Fruta , Pieza de pan<br>integral                                                             | E:866 G:31.3 P:28.1 H:110.4<br>Codillos de pasta con<br>tomate al orégano<br>Tortilla de espinacas con<br>Pisto manchego<br>Fruta , Pieza de pan<br>blanco                               | E:869 G:17.8 P:39.7 H:124.8<br>Habichuelas estofadas<br>con arroz<br>Panga en salsa de<br>zanahorias con Tomate<br>natural<br>Fruta , Pieza de pan<br>blanco             | <b>Festivo</b> | <b>Festivo</b> |
| E:730 G:24.5 P:30.5 H:85.3<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata,<br>guisante y zanahoria con<br>Tomate natural<br>Fruta , Pieza de pan<br>integral          | E:824 G:29.7 P:28.1 H:112.0<br>Macarrones con tomate al<br>orégano<br>Lomo de sajonia asado<br>con pimienta con<br>Zanahorias rehogadas<br>con ajos<br>Yogur desnatado de<br>sabores , Pieza de pan<br>blanco      | E:975 G:19.1 P:29.2 H:161.9<br>Arroz caldoso con<br>verduras<br>Lomos de merluza en<br>salsa de guisantes con<br>Lechuga, lombarda y<br>zanahoria<br>Fruta , Pieza de pan<br>integral                  | E:811 G:28.9 P:30.6 H:97.5<br>Cocido de garbanzos con<br>puerro y apio<br>Tortilla de patatas con<br>Menestra de verduras con<br>ajo<br>Fruta , Pieza de pan<br>blanco                   | E:675 G:16.2 P:28.0 H:97.7<br>Crema de patata y<br>tomate<br>Panga en salsa andaluza<br>con Tomate natural<br>Fruta , Pieza de pan<br>blanco                             | <b>Festivo</b> | <b>Festivo</b> |
| E:674 G:23.7 P:25.0 H:82.5<br>Estofado de patatas<br>viudas<br>Ragú de ternera en salsa<br>de zanahoria con Coliflor<br>con ajos<br>Fruta , Pieza de pan<br>blanco | E:993 G:23.1 P:34.8 H:157.4<br>Arroz a la cubana<br>Lomos de rosada en salsa<br>de tomate y cebolla con<br>laurel con Lechuga,<br>lombarda y zanahoria<br>Yogur desnatado de<br>sabores , Pieza de pan<br>integral | E:839 G:31.6 P:30.8 H:97.4<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata,<br>guisante y zanahoria con<br>Pisto manchego<br>Fruta , Pieza de pan<br>blanco                                               | E:895 G:28.9 P:47.4 H:103.8<br>Espaguetis con tomate y<br>orégano<br>Atún blanco en salsa de<br>tomate y cebolla con<br>laurel con Tomate natural<br>Fruta , Pieza de pan<br>integral    |                                                                                                                                                                          |                |                |