

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				E:838 G:28.4 Gs:2.1 P:44.9 H:88.9 A:16.1 Crema de habichuelas con arroz Bacalao con tomate con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:890 G:41.7 Gs:8.5 P:47.4 H:77.7 A:26.8 Crema de zanahorias Pollo asado con Patatas al horno a cuadros Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:1066 G:36.2 Gs:8.7 P:49.4 H:125.7 Crema de lentejas estofadas con arroz Lomos de merluza en salsa de puerros con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:611 G:17.3 Gs:3.8 P:19.0 H:88.6 A:18.0 Crema de puerros Croquetas de bacalao con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:719 G:17.4 Gs:3.0 P:24.2 H:110.1 A:18.7 Crema de verduras. Espaguetis salteados a la boloñesa con ternera Fruta , Pieza de pan blanco	E:812 G:26.1 Gs:3.2 P:42.6 H:86.6 A:27.9 Crema de tomate Filete de marrajo en salsa con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:665 G:27.1 Gs:3.2 P:21.5 H:78.2 A:19.2 Crema de patata y puerros Albóndigas de pollo en salsa española al aroma de laurel con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:654 G:18.3 Gs:1.8 P:25.9 H:84.6 A:13.6 Crema de habichuelas Tortilla de patatas y espinacas con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:642 G:22.2 Gs:4.3 P:32.1 H:75.7 A:22.7 Crema de verduras. 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 Crema de potaje de garbanzos con acelgas y patatas Pollo en pepitoria Fruta , Pieza de pan blanco	E:922 G:43.1 Gs:3.9 P:46.3 H:81.5 A:20.3 Crema de patata Bacalao en salsa marinera con Guisantes rehogados con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:594 G:14.9 Gs:4.0 P:27.1 H:84.0 A:19.3 Crema de verduras. Hamburguesa mixta de cerdo y ternera a la plancha con Patatas al vapor Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:887 G:33.5 Gs:8.8 P:42.5 H:95.1 A:14.6 Crema de lentejas Lomos de merluza en salsa de puerros con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:734 G:28.7 Gs:2.3 P:28.9 H:86.5 A:20.8 Crema de zanahorias Filete de pechuga de pollo empanada con Patatas al horno a cuadros Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:689 G:18.3 Gs:2.5 P:25.1 H:91.6 A:14.1 Crema de habichuelas Croquetas de bacalao con Tomate natural Fruta , Pieza de pan blanco	E:887 G:35.4 Gs:1.4 P:29.7 H:105.4 A:15.6 Crema de puerros Paella con cerdo magro Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
E:682 G:20.3 Gs:4.0 P:37.0 H:83.4 A:20.0 Crema de lentejas con patatas Lomos de merluza en salsa andaluza con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:580 G:20.9 Gs:5.9 P:21.1 H:71.8 A:17.1 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 Crema de 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:719 G:17.4 Gs:3.0 P:24.2 H:110.1 A:18.7 Crema de verduras. Espaguetis salteados a la boloñesa con ternera Fruta , Pieza de pan blanco	E:675 G:23.8 Gs:1.4 P:27.8 H:81.5 A:15.6 Crema de puerros Estofado de patatas con carne de pollo Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo