

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
			Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
E:763 G:31.2 Gs:5.4 P:27.5 H:98.3 A:21.8 Arroz a la cubana Lomo de sajonia asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:1248 G:24.2 Gs:8.3 P:29.1 H:98.5 A:21.0 Habichuelas estofadas con patatas y zanahorias Tortilla de patatas con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:841 G:35.2 Gs:4.3 P:28.8 H:99.0 A:22.6 Macarrones con atún Croquetas de ave con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:925 G:37.3 Gs:3.5 P:38.1 H:95.5 A:22.1 Lentejas estofadas con patatas y zanahorias Albóndigas de cerdo en salsa de tomate y cebolla con laurel con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	E:925 G:37.3 Gs:3.5 P:38.1 H:95.5 A:22.1 Lentejas estofadas con patatas y zanahorias Albóndigas de cerdo en salsa de tomate y cebolla con laurel con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral		
E:793 G:31.2 Gs:5.4 P:27.5 H:98.3 A:21.8 Arroz a la cubana Lomo de sajonia asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:1248 G:24.2 Gs:8.3 P:29.1 H:98.5 A:21.0 Habichuelas estofadas con patatas y zanahorias Tortilla de patatas con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:841 G:35.2 Gs:4.3 P:28.8 H:99.0 A:22.6 Macarrones con atún Croquetas de ave con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:925 G:37.3 Gs:3.5 P:38.1 H:95.5 A:22.1 Lentejas estofadas con arroz y zanahorias Merluza a la romana con Pimientos verdes fritos Fruta , Pieza de pan blanco	E:793 G:32.3 Gs:2.0 P:47.0 H:73.5 A:20.7 Crema de patata Pollo en pepitoria con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral	Festivo	Festivo
A:2248 G:64.7 Gs:10.8 P:68.7 H:89.8 Potaje de garbanzos Merluza en salsa de puerros con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	A:1031 G:50.6 Gs:4.5 P:35.3 H:102.6 Espaguetis con atún Salchichas frankfurt con tomate con Menestra de verduras con ajo Fruta , Pieza de pan blanco	A:1889 G:37.5 Gs:1.8 P:41.3 H:167.0 Arroz caldoso con guisantes Hamburguesa de cerdo a la plancha con Zanahorias rehogadas con ajos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:902 G:42.3 Gs:1.0 P:53.9 H:71.0 A:12.6 Estofado de patatas con cerdo magro Pollo con tomate con Coliflor con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	A:2370 G:32.4 Gs:3.2 P:41.7 H:216.0 Lentejas estofadas con patatas y zanahorias Empanadillas de atún con Arroz cocido Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo	Festivo
E:798 G:35.7 Gs:5.8 P:30.6 H:92.6 A:26.1 Macarrones con tomate al orégano Lomo de sajonia asado con Pisto asado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:664 G:23.6 Gs:2.4 P:20.8 H:88.3 A:14.6 Arroz a la cubana Lomos de merluza en salsa andaluza con Menestra de verduras cocidas. Fruta , Pieza de pan blanco	A:2267 G:22.8 Gs:8.7 P:33.9 H:105.6 Lentejas estofadas con patatas y zanahorias Tortilla de patatas con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:807 G:38.9 Gs:9.2 P:38.6 H:69.6 A:12.9 Estofado de patatas con pez espada Salchichas de cerdo al vino con Judias verdes con Ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:847 G:31.3 Gs:3.2 P:33.4 H:96.7 A:23.2 Habichuelas estofadas con patatas y zanahorias Rosada en varitas al ajo-perejil con Pimientos verdes fritos Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	Festivo	Festivo
A:2050 G:37.2 Gs:3.4 P:71.0 H:100.0 Cocido de garbanzos con zanahorias, judías verdes, patatas y pollo Pollo asado al limón con Tomate natural picado Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:745 G:26.8 Gs:1.6 P:20.0 H:99.2 A:13.5 Arroz hortelano Albóndigas de cerdo en salsa de tomate y cebolla con laurel con Guisantes rehogados con ajos Fruta , Pieza de pan blanco	E:741 G:28.9 Gs:1.6 P:32.1 H:84.5 A:17.0 Estofado de patatas con cerdo magro Rosada en varitas al ajo-perejil con Tomate natural Yogur de sabores , Pieza de pan blanco	E:758 G:22.1 Gs:3.0 P:24.2 H:109.7 A:21.0 Crema de zanahorias Espaguetis con salmón y atún Fruta , Pieza de pan blanco	E:959 G:42.3 Gs:11.7 P:47.7 H:85.1 A:22.6 Lentejas estofadas con patatas y zanahorias Salchichas de cerdo al vino con Judias verdes con Ajos Yogur de sabores , Pieza de pan integral		