

Semana 1

	LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA		Crema de calabacín  E:124 kcal L:2,4 g AGS:0,4 g HC:21,1 g Az:2,4 g P:3,4 g S:0,8 g	Lentejas al estilo casero  E:253 kcal L:7,4 g AGS:0,9 g HC:27,5 g Az:1,4 g P:13,9 g S:1,5 g	Judías verdes con patata y zanahoria  E:79 kcal L:3,6 g AGS:0,5 g HC:8,4 g Az:1,6 g P:2,0 g S:0,6 g	Arroz integral con con tomate y cebolla  E:253 kcal L:7,5 g AGS:1,0 g HC:40,9 g Az:1,7 g P:4,5 g S:1,8 g	Sopa casera de cocido con pasta  E:50 kcal L:1,8 g AGS:0,2 g HC:6,9 g Az:0,4 g P:1,3 g S:0,3 g	Ensalada de pasta  E:182 kcal L:8,8 g AGS:1,4 g HC:18,0 g Az:1,2 g P:6,8 g S:0,3 g
		Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz  E:109 kcal L:8,8 g AGS:1,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:7,4 g S:0,1 g	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz  E:124 kcal L:9,8 g AGS:2,3 g HC:0,9 g Az:0,9 g P:7,8 g S:0,5 g	Filete de magro de cerdo a la plancha con guisantes salteados  E:194 kcal L:12,4 g AGS:3,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,7 g S:0,7 g	Merluza a la plancha con lechuga  E:103 kcal L:4,6 g AGS:0,9 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,5 g S:0,5 g	Garbanzos, pollo y verdura del cocido  E:144 kcal L:2,7 g AGS:0,4 g HC:17,6 g Az:2,0 g P:9,2 g S:0,1 g	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada guarnición  E:213 kcal L:15,0 g AGS:4,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,1 g S:0,2 g
		/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g
CENA		Crema de ave E:99 kcal L:6,6 g AGS:0,9 g HC:7,8 g Az:0,5 g P:1,3 g S:1,0 g	Revuelto de trigueros con gambas  E:111 kcal L:7,5 g AGS:1,7 g HC:1,2 g Az:1,2 g P:9,3 g S:0,7 g	Sopa de tapioca  E:29 kcal L:1,2 g AGS:0,2 g HC:4,1 g Az:0,5 g P:0,2 g S:0,2 g	Ensalada de pollo  E:118 kcal L:6,9 g AGS:1,3 g HC:5,9 g Az:1,3 g P:7,5 g S:0,5 g	Acelgas al estilo casero  E:63 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:0,8 g P:1,9 g S:0,6 g	Crema de calabaza  E:75 kcal L:3,9 g AGS:0,8 g HC:7,6 g Az:1,8 g P:1,5 g S:0,7 g
		Hamburguesa a la plancha  E:208 kcal L:14,2 g AGS:6,0 g HC:7,6 g Az:0,5 g P:12,3 g S:0,6 g	Contramuslo de pollo a la plancha (*) con pimientos E:200 kcal L:13,4 g AGS:3,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,1 g S:0,2 g	Chuleta de pavo en salsa de cebolla  E:85 kcal L:0,9 g AGS:0,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,4 g S:0,1 g	Pescado al horno con rodaja de tomate natural  E:83 kcal L:4,8 g AGS:0,8 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:9,7 g S:0,3 g	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada guarnición  E:264 kcal L:23,6 g AGS:7,9 g HC:0,6 g Az:0,5 g P:11,2 g S:0,2 g	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  E:146 kcal L:10,0 g AGS:1,9 g HC:7,7 g Az:0,6 g P:5,6 g S:0,1 g
		Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g

Semana 2

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
COMIDA	Gazpacho  E:79 kcal L:7,1 g AGS:1,1 g HC:2,5 g Az:2,4 g P:0,7 g S:0,4 g	Brócoli al estilo casero E:81 kcal L:5,1 g AGS:0,6 g HC:5,6 g Az:1,2 g P:2,1 g S:0,1 g	Ensalada de pasta  E:182 kcal L:8,8 g AGS:1,4 g HC:18,0 g Az:1,2 g P:6,8 g S:0,3 g	Garbanzos con espinaca y huevo duro con arroz integral  E:314 kcal L:12,3 g AGS:1,5 g HC:30,2 g Az:2,0 g P:15,4 g S:1,5 g	Arroz a la milanesa  E:232 kcal L:4,4 g AGS:0,7 g HC:40,1 g Az:2,1 g P:7,2 g S:1,4 g	Crema de puerros  E:89 kcal L:3,9 g AGS:0,6 g HC:9,5 g Az:2,6 g P:3,0 g S:1,2 g	Ensalada campera (*)  E:169 kcal L:13,8 g AGS:2,2 g HC:4,7 g Az:1,9 g P:5,6 g S:0,2 g
	Filete de ternera en salsa demiglace  E:137 kcal L:7,8 g AGS:1,9 g HC:1,1 g Az:0,5 g P:15,4 g S:0,6 g	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  E:236 kcal L:15,4 g AGS:2,1 g HC:16,9 g Az:0,6 g P:6,9 g S:1,2 g	Boloñesa de legumbreta con verduras  E:127 kcal L:11,7 g AGS:1,6 g HC:4,0 g Az:1,6 g P:0,9 g S:2,9 g	Fogonero en salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate (*)  E:112 kcal L:3,7 g AGS:0,4 g HC:0,9 g Az:0,3 g P:17,2 g S:0,6 g	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja  E:194 kcal L:12,4 g AGS:3,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,7 g S:0,7 g	Hamburguesa de pavo con patata asada E:kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 g S:0,0 g	Redondo de ternera asado con verduras  E:133 kcal L:3,8 g AGS:1,9 g HC:1,0 g Az:1,0 g P:15,4 g S:0,5 g
	Variado	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur  E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado
CENA	Arroz tres delicias  E:279 kcal L:8,3 g AGS:1,2 g HC:43,0 g Az:1,7 g P:7,5 g S:1,5 g	Judías verdes al estilo casero  E:88 kcal L:6,8 g AGS:1,0 g HC:3,5 g Az:2,0 g P:1,8 g S:0,0 g	Guisantes con York  E:110 kcal L:5,4 g AGS:0,9 g HC:7,1 g Az:4,1 g P:6,6 g S:1,5 g	Ensaladilla rusa (*)  E:110 kcal L:5,6 g AGS:1,0 g HC:9,4 g Az:2,2 g P:4,2 g S:0,1 g	Puré de verduras  E:80 kcal L:5,4 g AGS:0,8 g HC:4,9 g Az:2,6 g P:1,7 g S:0,8 g	Sopa casera de ave con estrellitas  E:36 kcal L:1,6 g AGS:0,3 g HC:3,8 g Az:1,0 g P:1,5 g S:0,1 g	Alcachofas en salsa verde  E:133 kcal L:8,6 g AGS:1,1 g HC:9,5 g Az:2,7 g P:2,8 g S:1,7 g
	Pechuga de pavo asada  E:136 kcal L:5,3 g AGS:1,0 g HC:0,2 g Az:0,2 g P:21,5 g S:0,5 g	Merluza a la plancha con ensalada guarnición  E:103 kcal L:4,6 g AGS:0,9 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,5 g S:0,5 g	Tortilla francesa  E:171 kcal L:14,1 g AGS:3,3 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,6 g S:0,4 g	Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz  E:213 kcal L:15,0 g AGS:4,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,1 g S:0,2 g	Alitas de pollo marinadas E:186 kcal L:14,8 g AGS:3,6 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:13,0 g S:0,3 g	Ventresca de merluza a la plancha con ensalada guarnición  E:95 kcal L:5,0 g AGS:0,8 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:12,6 g S:0,5 g	Tortilla francesa con ensalada guarnición  E:170 kcal L:13,9 g AGS:3,2 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,7 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado

Semana 3

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
COMIDA	Paella valenciana  E:274 kcal L:9,0 g AGS:1,5 g HC:40,3 g Az:0,6 g P:7,5 g S:1,4 g	Crema de guisantes (*)  E:59 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:9,5 g Az:3,4 g P:3,4 g S:0,1 g	Sopa casera de ave  E:16 kcal L:0,5 g AGS:0,2 g HC:1,3 g Az:0,3 g P:1,3 g S:0,0 g	Arroz con verduras  E:365 kcal L:12,4 g AGS:1,8 g HC:57,2 g Az:0,7 g P:4,9 g S:1,9 g	Menestra de verduras rehogada con jamón York  E:76 kcal L:3,1 g AGS:0,6 g HC:6,6 g Az:3,5 g P:4,3 g S:0,6 g	Ensalada de alubias  E:83 kcal L:5,2 g AGS:0,9 g HC:4,9 g Az:1,5 g P:3,2 g S:0,6 g	Espaguetis a la boloñesa  E:287 kcal L:15,0 g AGS:3,6 g HC:26,6 g Az:1,3 g P:11,8 g S:0,2 g
	Contramuslo de pollo asado a la naranja con pimientos  E:175 kcal L:11,2 g AGS:3,3 g HC:0,7 g Az:0,7 g P:17,2 g S:0,4 g	Pescado al horno con ensalada de lechuga y maíz  E:83 kcal L:4,8 g AGS:0,8 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:9,7 g S:0,3 g	Garbanzos guisados con dados de cerdo  E:253 kcal L:9,1 g AGS:2,0 g HC:24,6 g Az:1,8 g P:14,1 g S:0,7 g	Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate  E:171 kcal L:12,7 g AGS:1,9 g HC:0,8 g Az:0,0 g P:13,3 g S:0,3 g	Tortilla francesa con tomate natural  E:170 kcal L:13,9 g AGS:3,2 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,7 g	Contramuslo de pollo asado con cebolla y zanahoria  E:213 kcal L:15,0 g AGS:4,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,1 g S:0,2 g	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria  E:264 kcal L:23,6 g AGS:7,9 g HC:0,6 g Az:0,5 g P:11,2 g S:0,2 g
	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g
CENA	Ensalada de pasta  E:182 kcal L:8,8 g AGS:1,4 g HC:18,0 g Az:1,2 g P:6,8 g S:0,3 g	Crema de calabacín  E:124 kcal L:2,4 g AGS:0,4 g HC:21,1 g Az:2,4 g P:3,4 g S:0,8 g	Ensalada alemana  E:102 kcal L:7,8 g AGS:1,3 g HC:4,4 g Az:1,4 g P:2,7 g S:0,6 g	Sopa de lluvia  E:30 kcal L:0,1 g AGS:0,0 g HC:5,9 g Az:0,2 g P:1,1 g S:0,3 g	Patatas asadas al horno  E:110 kcal L:4,4 g AGS:0,5 g HC:14,2 g Az:0,7 g P:2,2 g S:0,0 g	Acelgas con patata  E:63 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:0,8 g P:1,9 g S:0,6 g	Sopa casera de ave con fideos  E:52 kcal L:2,2 g AGS:0,3 g HC:6,4 g Az:0,6 g P:1,5 g S:0,1 g
	Lacón gallego cocido con ensalada de lechuga y tomate  E:66 kcal L:2,7 g AGS:1,0 g HC:0,1 g Az:0,1 g P:9,1 g S:0,1 g	Hamburguesa casera de ternera en salsa demiglace con champiñón salteado  E:212 kcal L:17,0 g AGS:4,9 g HC:2,4 g Az:0,6 g P:16,5 g S:0,6 g	Tortilla de patata casera con ensalada guarnición  E:147 kcal L:10,0 g AGS:1,9 g HC:7,9 g Az:0,8 g P:5,6 g S:0,5 g	Lomo asado con ensalada guarnición  E:264 kcal L:23,6 g AGS:7,9 g HC:0,6 g Az:0,5 g P:11,2 g S:0,2 g	Merluza a la plancha con ensalada guarnición  E:103 kcal L:4,6 g AGS:0,9 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,5 g S:0,5 g	Huevos revueltos con champiñón y calabacín  E:102 kcal L:7,3 g AGS:2,0 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:8,4 g S:0,4 g	Pechuga de pavo asada  E:136 kcal L:5,3 g AGS:1,0 g HC:0,2 g Az:0,2 g P:21,5 g S:0,5 g
	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Variado E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g

Semana 4

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	Puré de calabacín E:146 kcal L:14,6 g AGS:1,8 g HC:1,5 g Az:1,5 g P:1,5 g S:0,0 g	Arroz blanco con tomate E:184 kcal L:4,1 g AGS:0,5 g HC:32,9 g Az:0,8 g P:3,3 g S:0,5 g	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano E:279 kcal L:2,4 g AGS:0,3 g HC:52,9 g Az:2,7 g P:9,7 g S:1,9 g	Judías verdes rehogadas con jamón serrano E:83 kcal L:3,8 g AGS:0,6 g HC:8,3 g Az:1,4 g P:2,5 g S:0,7 g	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla E:314 kcal L:9,9 g AGS:1,2 g HC:31,9 g Az:1,3 g P:17,9 g S:0,4 g	Crema de calabaza E:23 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:3,5 g Az:3,1 g P:1,1 g S:0,0 g	Menestra de verduras E:98 kcal L:4,8 g AGS:0,7 g HC:8,7 g Az:4,7 g P:3,0 g S:1,0 g
	Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con ensalada guarnición E:83 kcal L:5,7 g AGS:1,5 g HC:0,7 g Az:0,3 g P:7,1 g S:0,3 g	Huevos revueltos con lechuga y tomate E:102 kcal L:7,3 g AGS:2,0 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:8,4 g S:0,4 g	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja E:172 kcal L:12,2 g AGS:2,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:15,8 g S:0,1 g	Fajita de legumbreta con ensalada de lechuga, tomate y pepino (*) E:183 kcal L:9,3 g AGS:1,3 g HC:20,5 g Az:2,6 g P:3,5 g S:2,2 g	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) E:122 kcal L:4,9 g AGS:0,9 g HC:3,4 g Az:0,5 g P:15,6 g S:0,5 g	Contramuslo de pollo asado a la naranja con cebolla E:175 kcal L:11,2 g AGS:3,3 g HC:0,7 g Az:0,7 g P:17,2 g S:0,4 g	Magro con tomate E:210 kcal L:16,6 g AGS:5,8 g HC:1,1 g Az:1,0 g P:13,5 g S:0,4 g
	Variado	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g	Variado
CENA	Salmorejo E:173 kcal L:13,8 g AGS:2,0 g HC:8,6 g Az:2,3 g P:2,9 g S:0,6 g	Sopa casera de ave E:16 kcal L:0,5 g AGS:0,2 g HC:1,3 g Az:0,3 g P:1,3 g S:0,0 g	Puré de patata E:114 kcal L:5,0 g AGS:0,7 g HC:14,1 g Az:0,7 g P:2,2 g S:0,0 g	Ensalada de pasta con huevo, atún y maíz(*) E:219 kcal L:11,3 g AGS:1,8 g HC:20,3 g Az:2,5 g P:8,0 g S:0,2 g	Judías verdes con patata y huevo E:82 kcal L:4,0 g AGS:0,7 g HC:7,9 g Az:1,3 g P:2,3 g S:0,6 g	Arroz tres delicias E:279 kcal L:8,3 g AGS:1,2 g HC:43,0 g Az:1,7 g P:7,5 g S:1,5 g	Crema de zanahoria E:61 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:7,9 g Az:3,8 g P:1,6 g S:0,8 g
	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz E:111 kcal L:6,0 g AGS:1,1 g HC:2,6 g Az:1,2 g P:11,5 g S:0,5 g	Alitas de pollo marinadas con ensalada guarnición E:186 kcal L:14,8 g AGS:3,6 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:13,0 g S:0,3 g	Salchichas encebolladas E:118 kcal L:5,7 g AGS:1,1 g HC:1,3 g Az:0,6 g P:13,8 g S:1,8 g	Pescado al horno E:83 kcal L:4,8 g AGS:0,8 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:9,7 g S:0,3 g	Tortilla de patata con ensalada guarnición E:151 kcal L:10,4 g AGS:1,9 g HC:8,0 g Az:0,6 g P:5,8 g S:0,1 g	Lomo asado con ensalada guarnición E:264 kcal L:23,6 g AGS:7,9 g HC:0,6 g Az:0,5 g P:11,2 g S:0,2 g	Merluza al Horno con ensalada de lechuga E:112 kcal L:5,6 g AGS:1,1 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,4 g S:0,6 g
	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado	Variado

Semana 5

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	Ensalada de cangrejo  E:77 kcal L:4,4 g AGS:0,6 g HC:6,9 g Az:3,7 g P:2,2 g S:0,9 g	Fideuá de verduras  E:265 kcal L:7,2 g AGS:0,9 g HC:40,4 g Az:2,6 g P:8,0 g S:1,5 g	Paella valenciana  E:274 kcal L:9,0 g AGS:1,5 g HC:40,3 g Az:0,6 g P:7,5 g S:1,4 g				
	Lomo asado con verduras salteadas  E:264 kcal L:23,6 g AGS:7,9 g HC:0,6 g Az:0,5 g P:11,2 g S:0,2 g	Pinchitos de pollo con ensalada de lechuga y maíz  E:152 kcal L:8,2 g AGS:2,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,4 g S:0,4 g	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja  E:170 kcal L:13,9 g AGS:3,2 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,7 g				
	Variado	/ Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur  E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g				
CENA	Gazpacho  E:79 kcal L:7,1 g AGS:1,1 g HC:2,5 g Az:2,4 g P:0,7 g S:0,4 g	Patatas asadas al horno E:110 kcal L:4,4 g AGS:0,5 g HC:14,2 g Az:0,7 g P:2,2 g S:0,0 g	Revuelto de trigueros con gambas  E:111 kcal L:7,5 g AGS:1,7 g HC:1,2 g Az:1,2 g P:9,3 g S:0,7 g				
	Lomo asado con ensalada  E:264 kcal L:23,6 g AGS:7,9 g HC:0,6 g Az:0,5 g P:11,2 g S:0,2 g	Hamburguesa a la plancha  E:208 kcal L:14,2 g AGS:6,0 g HC:7,6 g Az:0,5 g P:12,3 g S:0,6 g	Contramuslo de pollo a la plancha (*) con pimientos E:200 kcal L:13,4 g AGS:3,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,1 g S:0,2 g				
	Variado	Variado	Variado				