

Semana 1

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
COMIDA	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  E:105 kcal L:9,4 g AGS:1,3 g HC:3,5 g Az:3,4 g P:1,1 g S:0,2 g	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  E:101 kcal L:9,4 g AGS:1,3 g HC:2,7 g Az:2,6 g P:0,7 g S:0,2 g	Ensalada de lechuga, tomate y maíz  E:117 kcal L:9,2 g AGS:1,3 g HC:6,5 g Az:3,5 g P:1,4 g S:0,4 g	Ensalada de lechuga, tomate y olivas  E:125 kcal L:12,2 g AGS:1,8 g HC:2,0 g Az:1,9 g P:0,8 g S:0,2 g	Ensalada de lechuga, tomate y atún  E:143 kcal L:11,8 g AGS:1,7 g HC:1,7 g Az:1,7 g P:6,9 g S:0,3 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	Arroz con tomate E:261 kcal L:6,8 g AGS:0,8 g HC:44,8 g Az:1,1 g P:4,3 g S:1,8 g	Garbanzos con verduras  E:305 kcal L:11,2 g AGS:1,2 g HC:31,4 g Az:2,6 g P:14,4 g S:3,9 g	Crema de verduras  E:82 kcal L:2,5 g AGS:0,3 g HC:10,7 g Az:3,3 g P:2,8 g S:0,8 g	Pasta de caracol con tomate  E:272 kcal L:10,8 g AGS:2,3 g HC:33,8 g Az:2,3 g P:8,4 g S:1,4 g		
	Pavo salteado con ajo y perejil con judías verdes salteadas  E:151 kcal L:7,7 g AGS:1,3 g HC:0,7 g Az:0,5 g P:19,4 g S:0,2 g	Cinta de lomo de cerdo plancha con verduras salteadas  E:268 kcal L:23,5 g AGS:8,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:12,6 g S:0,2 g	Tortilla francesa con queso fresco  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	Hamburguesa de pollo con pistada  E:146 kcal L:7,4 g AGS:1,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,6 g S:0,2 g	Merluza al horno con champiñón salteado  E:112 kcal L:5,6 g AGS:1,0 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,4 g S:0,6 g		
	Yogur desnatado natural  E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 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	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		

Semana 2

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
COMIDA	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  E:101 kcal L:9,4 g AGS:1,3 g HC:2,7 g Az:2,6 g P:0,7 g S:0,2 g	Ensalada de lechuga y olivas  E:108 kcal L:10,5 g AGS:1,5 g HC:1,6 g Az:1,6 g P:0,8 g S:0,8 g	Ensalada de lechuga, tomate y maíz  E:117 kcal L:9,2 g AGS:1,3 g HC:6,5 g Az:3,5 g P:1,4 g S:0,4 g	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  E:101 kcal L:9,4 g AGS:1,3 g HC:2,7 g Az:2,6 g P:0,7 g S:0,2 g	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  E:105 kcal L:9,4 g AGS:1,3 g HC:3,5 g Az:3,4 g P:1,1 g S:0,2 g		
	Arroz tres delicias  E:264 kcal L:7,3 g AGS:1,6 g HC:39,7 g Az:3,0 g P:9,3 g S:1,7 g	Lentejas al estilo casero (*)  E:184 kcal L:6,1 g AGS:0,7 g HC:19,1 g Az:3,5 g P:9,5 g S:2,2 g	Sopa de verduras E:49 kcal L:3,8 g AGS:0,9 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:2,8 g S:0,2 g	Verduras salteadas E:33 kcal L:1,6 g AGS:0,3 g HC:2,7 g Az:2,7 g P:1,1 g S:0,0 g	Macarrones con tomate y atun  E:251 kcal L:9,7 g AGS:1,2 g HC:29,7 g Az:2,1 g P:9,9 g S:1,3 g		
	Salmon al horno  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	Tortilla de patata con guisantes salteados  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	Filete de limanda al horno con champiñón salteado  E:72 kcal L:4,1 g AGS:0,6 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:8,7 g S:0,5 g	Contramuslo de pollo al horno  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	Merluza al horno con ajo y perejil  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		
	Yogur desnatado natural  E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 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	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		

Semana 3

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
COMIDA	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  E:101 kcal L:9,4 g AGS:1,3 g HC:2,7 g Az:2,6 g P:0,7 g S:0,2 g	Ensalada de lechuga, tomate y olivas  E:125 kcal L:12,2 g AGS:1,8 g HC:2,0 g Az:1,9 g P:0,8 g S:0,2 g	Ensalada de lechuga, tomate y maíz  E:117 kcal L:9,2 g AGS:1,3 g HC:6,5 g Az:3,5 g P:1,4 g S:0,4 g		Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  E:105 kcal L:9,4 g AGS:1,3 g HC:3,5 g Az:3,4 g P:1,1 g S:0,2 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	Pasta con tomate y atún  E:258 kcal L:8,8 g AGS:1,3 g HC:32,4 g Az:2,8 g P:11,1 g S:1,6 g	Crema de calabacín y calabaza  E:86 kcal L:3,8 g AGS:0,6 g HC:9,9 g Az:2,8 g P:2,0 g S:1,2 g		Arroz salteado con verduras suaves E:282 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:58,0 g Az:1,3 g P:5,3 g S:0,1 g		
	Abadejo a la plancha con judías verdes salteadas  E:60 kcal L:2,6 g AGS:0,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:9,2 g S:0,2 g	Lomo adobado al horno con champiñón y calabacín  E:286 kcal L:25,7 g AGS:8,5 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:12,3 g S:0,2 g	Contramuslo de pollo al horno al limón con verduras asadas (*)  E:186 kcal L:12,1 g AGS:3,6 g HC:0,1 g Az:0,1 g P:18,5 g S:0,4 g		Tortilla de calabacín con queso fresco  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		
	Yogur desnatado natural  E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 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		

Semana 4

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
COMIDA	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  E:101 kcal L:9,4 g AGS:1,3 g HC:2,7 g Az:2,6 g P:0,7 g S:0,2 g	Ensalada de lechuga, tomate y olivas  E:125 kcal L:12,2 g AGS:1,8 g HC:2,0 g Az:1,9 g P:0,8 g S:0,2 g	Ensalada de lechuga, tomate y maíz  E:117 kcal L:9,2 g AGS:1,3 g HC:6,5 g Az:3,5 g P:1,4 g S:0,4 g	Ensalada de lechuga, tomate y huevo  E:127 kcal L:11,6 g AGS:2,0 g HC:1,9 g Az:1,8 g P:3,4 g S:0,2 g	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  E:105 kcal L:9,4 g AGS:1,3 g HC:3,5 g Az:3,4 g P:1,1 g S:0,2 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	Sopa de verduras E:49 kcal L:3,8 g AGS:0,9 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:2,8 g S:0,2 g	Garbanzos con verduras con queso  E:305 kcal L:11,2 g AGS:1,2 g HC:31,4 g Az:2,6 g P:14,4 g S:3,9 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	Macarrones con tomate  E:290 kcal L:10,0 g AGS:1,1 g HC:40,6 g Az:2,3 g P:7,6 g S:0,4 g		
	Merluza al horno con zanahoria salteada  E:112 kcal L:5,6 g AGS:1,0 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,4 g S:0,6 g	Contramuslo de pollo al ajillo con judías al vapor  E:193 kcal L:12,6 g AGS:3,8 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:19,2 g S:0,5 g	Tortilla francesa con queso fresco  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	Chuleta de pavo a la plancha E:111 kcal L:3,2 g AGS:0,7 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,8 g S:0,3 g	Limanda al horno con verduras con guisantes salteados  E:140 kcal L:9,3 g AGS:1,0 g HC:2,2 g Az:1,5 g P:12,0 g S:1,5 g		
	Yogur desnatado natural  E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 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	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		

Semana 5

	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
COMIDA	Ensalada de lechuga, tomate y maíz  E:117 kcal L:9,2 g AGS:1,3 g HC:6,5 g Az:3,5 g P:1,4 g S:0,4 g	Ensalada de lechuga, tomate y olivas  E:125 kcal L:12,2 g AGS:1,8 g HC:2,0 g Az:1,9 g P:0,8 g S:0,2 g					
	Hervido valenciano  E:93 kcal L:4,7 g AGS:0,6 g HC:9,8 g Az:1,4 g P:1,9 g S:0,1 g	Patatas guisadas con verduras  E:63 kcal L:1,9 g AGS:0,2 g HC:8,5 g Az:1,6 g P:1,7 g S:0,1 g					
	Filete de contramuslo de pollo a la plancha  E:89 kcal L:6,5 g AGS:1,6 g HC:0,4 g Az:0,2 g P:7,1 g S:0,4 g	Bacalao al horno  E:111 kcal L:4,8 g AGS:0,6 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:16,9 g S:0,2 g					
	Yogur desnatado natural  E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 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					