

Semana 1

	LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 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 tomate  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	Pasta hervida con aceite de oliva (*)  E:387 kcal L:6,8 g AGS:0,9 g HC:67,1 g Az:2,5 g P:12,1 g S:0,1 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  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 lechuga  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
		Lomo asado 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	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 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	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	Cinta de lomo de cerdo asada con lechuga  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 francesa con lechuga y maíz  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 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	Calabacín a la plancha E:77 kcal L:6,8 g AGS:0,9 g HC:1,7 g Az:1,6 g P:1,6 g S:0,6 g	Zanahoria hervida con aceite de oliva E:62 kcal L:3,4 g AGS:0,5 g HC:5,8 g Az:5,8 g P:1,1 g S:0,2 g	Pasta hervida con aceite de oliva (*) E:387 kcal L:6,8 g AGS:0,9 g HC:67,1 g Az:2,5 g P:12,1 g S:0,1 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	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
	Filete de ternera a la plancha (*) E:187 kcal L:12,3 g AGS:2,7 g HC:0,2 g Az:0,0 g P:19,0 g S:0,2 g	Tortilla francesa con lechuga 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	Boloñesa de legumbre 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 a la plancha con lechuga E:115 kcal L:3,6 g AGS:0,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:18,8 g S:0,5 g	Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga 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	Pechuga de pavo asada con patata 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	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 al estilo casero (*) E:165 kcal L:11,3 g AGS:1,4 g HC:9,7 g Az:3,7 g P:4,5 g S:0,1 g	Patata asada E:140 kcal L:8,1 g AGS:1,2 g HC:13,5 g Az:0,6 g P:2,1 g S:0,8 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	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
	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 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	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 lechuga 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 lechuga 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	Crema de verduras (*)  E:59 kcal L:3,8 g AGS:0,5 g HC:4,0 g Az:1,8 g P:1,7 g S:0,3 g	Alubias blancas al estilo casero (*)  E:207 kcal L:4,9 g AGS:0,8 g HC:21,7 g Az:3,4 g P:12,2 g S:0,1 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 con pimientos  E:193 kcal L:12,6 g AGS:3,7 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:19,2 g S:0,5 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 con lechuga  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 lechuga  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 zanahoria hervida  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 lechuga  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	Calabacín al horno  E:74 kcal L:6,5 g AGS:1,0 g HC:1,7 g Az:1,6 g P:1,6 g S:0,6 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	Zanahoria hervida con aceite de oliva  E:62 kcal L:3,4 g AGS:0,5 g HC:5,8 g Az:5,8 g P:1,1 g S:0,2 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 lechuga  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	Filete de ternera a la plancha (*) con champiñón salteado  E:187 kcal L:12,3 g AGS:2,7 g HC:0,2 g Az:0,0 g P:19,0 g S:0,2 g	Tortilla francesa con lechuga  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	Lomo asado con lechuga  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 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	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 tomate E:299 kcal L:2,5 g AGS:0,3 g HC:56,6 g Az:2,5 g P:10,3 g S:2,1 g	Judías verdes al vapor E:36 kcal L:0,9 g AGS:0,3 g HC:3,6 g Az:2,1 g P:1,9 g S:0,0 g	Lentejas al estilo casero E:218 kcal L:5,0 g AGS:0,6 g HC:24,9 g Az:2,9 g P:13,4 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	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
	Jamoncito de pollo guisado en salsa jardinera con lechuga 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 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	Merluza al horno con lechuga 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	Fajita de legumbreta con lechuga 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 E:193 kcal L:12,6 g AGS:3,7 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:19,2 g S:0,5 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	Zanahoria hervida con aceite de oliva E:62 kcal L:3,4 g AGS:0,5 g HC:5,8 g Az:5,8 g P:1,1 g S:0,2 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	Pasta hervida con aceite de oliva (*) E:387 kcal L:6,8 g AGS:0,9 g HC:67,1 g Az:2,5 g P:12,1 g S:0,1 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 ensalada de lechuga y maíz 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	Alitas de pollo marinadas con lechuga 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	Contramuslo de pollo a la plancha E:199 kcal L:13,2 g AGS:3,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,1 g S:0,4 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 francesa con lechuga 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	Lomo asado con lechuga 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	Patatas a lo pobre E:121 kcal L:7,6 g AGS:0,9 g HC:10,6 g Az:0,5 g P:1,6 g S:0,0 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 lechuga 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	Calabacín al horno E:74 kcal L:6,5 g AGS:1,0 g HC:1,7 g Az:1,6 g P:1,6 g S:0,6 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	Agua				
	Lomo asado con lechuga 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	Cinta de lomo de cerdo plancha 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	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				