

MENÚ DIETA BASAL (OTOÑO INVIERNO) Febrero-marzo 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
24	25	26	27	28	29
<p><i>Sopa de fideos</i> <i>Albondigas en salsa</i> <i>jardinera</i> Energía:571 Kcal HC:55g Az: 13g P:20g G:30g GS:7.5g Sal: 1g</p>	<p><i>Guiso de alubias blancas</i> <i>Abadejo con salsa</i> <i>de tomate</i> Energía:569 Kcal HC:54g Az:8g P:46g G:19g GS:2.5g Sal: 1g</p>	<p><i>Patatas guisadas</i> <i>con calamar</i> <i>Pollo al horno con</i> <i>zanahorias</i> Energía:557 Kcal HC:55g Az: 16g P:28g G:25g GS:4.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Arroz con judías verdes</i> <i>y calabacín</i> <i>Filete de merluza al horno</i> <i>con setas al ajillo</i> Energía:518 Kcal HC:67g Az:10g P:24g G:17g GS:2.7g Sal:14g</p>	<p><i>Crema de calabacín</i> <i>Lomo al ajillo con arroz pilaf</i> Energía:555 Kcal HC:70g Az:12g P:21g G:21g GS: 4.6g Sal: 1g</p>	<p><i>Potaje de garbanzos</i> <i>Mero al horno con menestra</i> Energía:572.9 Kcal HC:58g Az:18g P:32g G:24g GS: 3.2g Sal: 1g</p>
MARZO 2	3	4	5	6	7
<p><i>Potaje de lentejas</i> <i>Tortilla de patatas con</i> <i>jamón</i> Energía:556Kcal HC:68g Az:10g P:25.6g G:20g GS:2.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Arroz caldoso</i> <i>Pollo al chilindrón</i> <i>con menestra de verduras</i> Energía:555Kcal HC:60g Az:16g P:35g G:20g GS:2.8g Sal: 1g</p>	<p><i>Sopa de cebolla</i> <i>Merluza al limón con</i> <i>cous-cous</i> Energía:550 Kcal HC:53g Az:7g P:35g G:22g GS:3.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Crema de puerro</i> <i>y zanahoria</i> <i>Ragout de pavo con</i> <i>patatas en salsa</i> Energía:577Kcal HC:71g Az:32.5g P:26g G:21g GS:3.1g Sal: 1g</p>	<p><i>Alubias estofadas</i> <i>Cazón adobado con brócoli</i> Energía:587 Kcal HC:65g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal: 1g</p>	<p><i>Paella de verduras</i> <i>Lomo en salsa de</i> <i>champiñones</i> Energía:598 Kcal HC:68g Az:14g P:28g G:24g GS:5.8g Sal:1g</p>
9	10	11	12	13	14
<p><i>Cazuela de fideos y merluza</i> <i>Pechuga de pollo asada</i> <i>con judías verdes</i> Energía:488Kcal HC:52g Az: 12.5g P:23g G:21g GS:3g Sal:0.5g</p>	<p><i>Potaje de lentejas</i> <i>Tortilla francesa con</i> <i>zanahorias especiadas</i> Energía:578 Kcal HC:62g Az:17g P:25g G:25g GS:4.3g Sal: 1g</p>	<p><i>Potaje de alubias</i> <i>Cazón adobado con</i> <i>menestra de verduras</i> Energía:550 Kcal HC:63g Az: 11g P:34g G:17g GS:3g Sal: 1g</p>	<p><i>Estofado de pollo</i> <i>Pisto con huevo</i> Energía:502.3 Kcal HC:54g Az: 13g P:36g G:16g GS:2.4g Sal:1g</p>	<p><i>Sopa de arroz</i> <i>Hamburguesas de pollo</i> <i>con verduras al horno</i> Energía:586.4 Kcal HC:47g Az: 9.8g P:22g G:34g GS:10g Sal:1g</p>	<p><i>Cocido Andaluz</i> <i>Tortilla de patatas y</i> <i>verduras salteadas</i> Energía:585.5Kcal HC:75g Az:14.4g P:23g G:22g GS:2.7g Sal: 1g</p>
16	17	18	19	20	21
<p><i>Crema de calabaza</i> <i>Ternera a la jardinera</i> <i>con cous-cous</i> Energía:546.5 Kcal HC:67g Az:10g P:27g G:19g GS: 3.6g Sal: 1g</p>	<p><i>Patata en ajopollo</i> <i>Caballa al horno con</i> <i>patatas cocidas</i> Energía:594 Kcal HC: 78g Az:17g P:26g G:20g GS:3.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Menestra de verduras</i> <i>Lomo al ajillo con verduras</i> Energía:547.6Kcal HC:53g Az:13.9g P:25g G:26g GS: 4.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Arroz campero</i> <i>Tortilla francesa con pisto</i> Energía:569Kcal HC:73g Az:8.8g P:24g G:21g GS: 3.5g Sal: 1g</p>	<p><i>Potaje de habichuelas</i> <i>Merluza en salsa verde con</i> <i>salteado de champiñones</i> Energía:500.8 Kcal HC:53g Az:8g P:32g G:18g GS: 2g Sal:1g</p>	<p><i>Cocido andaluz</i> <i>Tortilla de patatas y espinacas</i> <i>con zanahorias salteadas</i> Energía:598 Kcal HC:72g Az:21g P:22g G:25g GS:4.8g Sal: 1g</p>
23	24	25	26	27	28
<p><i>Potaje de garbanzos</i> <i>Mero al horno con</i> <i>menestra</i> Energía:572.9 Kcal HC:58g Az:19g P:32g G:24g GS: 3g Sal: 1g</p>	<p><i>Arroz caldoso de verduras</i> <i>Pollo al chilindrón</i> Energía:562.2 Kcal HC:71g Az:10g P:25g G:20g GS:3.2g Sal: 1g</p>	<p><i>Potaje de alubias</i> <i>Tortilla española con</i> <i>zanahorias salteadas</i> Energía:547Kcal HC:52g Az: 12g P:23g G:27g GS:4g Sal: 1g</p>	<p><i>Fideuá de pescado</i> <i>Lomo en salsa</i> <i>de champiñones</i> Energía:550.9 Kcal HC:58g Az: 8g P:26g G:24g GS:5g Sal:18g</p>	<p><i>Sopa de picadillo</i> <i>Aguja al horno con salsa</i> <i>verde y pisto</i> Energía:559Kcal HC:71g Az:4g P:26g G:19g GS:3.1g Sal:1g</p>	<p><i>Crema de coliflor</i> <i>Rosada con pisto</i> Energía:580 Kcal HC:72g Az:33g P:306g G:19g GS:2.7g Sal:1g</p>
30	31	ABRIL 1	2	3	4
<p><i>Guiso de alubias blancas</i> <i>Merluza al ajillo con</i> <i>arroz Pilaf</i> Energía:583.9Kcal HC:65g Az:10g P:23g G:26g GS:3.4g Sal:1g</p>	<p><i>Sopa de picadillo</i> <i>Hamburguesas de pollo con</i> <i>cous cous de verduras</i> Energía:568Kcal HC:64g Az:14g P:316g G:21g GS:4.3g Sal: 1g</p>	<p><i>Crema de zanahorias</i> <i>Emperador al horno</i> <i>con champiñones</i> Energía:582Kcal HC:66g Az:14g P:21g G:26g GS: 6.8g Sal: 1g</p>	<p><i>Sopa de verduras y fideos</i> <i>Calamares a la romana</i> <i>con pisto</i> Energía:550.2Kcal HC:57g Az:9g P:28g G:23g GS:3.5g Sal:1g</p>	<p><i>Potaje de garbanzos</i> <i>Tortilla francesa con salteado</i> <i>de berenjena y zanahoria</i> Energía:587Kcal HC:59g Az:11 g P:27g G:27g GS:4.4g Sal:1g</p>	<p><i>Potaje de lentejas</i> <i>Reuelto de judías verdes</i> <i>con patatas aliñadas</i> Energía:535 Kcal HC:53g Az:12g P:18g G:28g GS:4.8g Sal:1g</p>