

MENÚ DIETA BASAL (PRIMAVERA-VERANO) octubre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
28	29	30	OCTUBRE 1	2	3
<p><i>Tabule de verduras Atun encebollado</i> Energía:571 Kcal HC:55g Az: 13g P:20g G:30g GS:7.5g Sal: 1g</p>	<p><i>Crema calabaza al curry Pechugas empanada espaguetis al ajillo</i> Energía:569 Kcal HC:54g Az:8g P:46g G:19g GS:2.5g Sal: 1g</p>	<p><i>Lentejas con verduras y quiona Mero al pimentón</i> Energía:555 Kcal HC:70g Az:12g P:21g G:21g GS: 4.6g Sal: 1g</p>	<p><i>Sopa de picadillo Conejo con tomate</i> Energía:518 Kcal HC:67g Az:10g P:24g G:17g GS:2.7g Sal:14g</p>	<p><i>Ensalada de col Plato Alpujarreño</i> Energía:557 Kcal HC:55g Az: 16g P:28g G:25g GS:4.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Paella mixta Bacalao con cúrcuma y zanahoria</i> Energía:572.9 Kcal HC:58g Az:18g P:32g G:24g GS: 3.2g Sal: 1g</p>
5	6	7	8	9	10
<p><i>Migas albaizineras Rosada frita alioli</i> Energía:556Kcal HC:68g Az:10g P:25.6g G:20g GS:2.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Salteado de judías verdes Tortilla francesa con zanahoria</i> Energía:555Kcal HC:60g Az:16g P:35g G:20g GS:2.8g Sal: 1g</p>	<p><i>Crema de verduras con jamón Salchichas de pollo al vino</i> Energía:550 Kcal HC:53g Az:7g P:35g G:22g GS:3.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Patatas con sepia Bacalao con tomate</i> Energía:587 Kcal HC:65g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal: 1g</p>	<p><i>Espaguetis carbonara Pollo asado con patatas</i> Energía:577Kcal HC:71g Az:32.5g P:26g G:21g GS:3.1g Sal: 1g</p>	<p><i>Lentejas de la huerta Aguja con ajos fritos</i> Energía:598 Kcal HC:68g Az:14g P:28g G:24g GS:5.8g Sal:1g</p>
FESTIVO 12	13	14	15	16	17
<p><i>Crema calabaza al curry Albóndigas granadinas</i> Energía:488Kcal HC:52g Az: 12.5g P:23g G:21g GS:3g Sal:0.5g</p>	<p><i>Ensaladilla rusa Salmon con pisto</i> Energía:578 Kcal HC:62g Az:17g P:25g G:25g GS:4.3g Sal: 1g</p>	<p><i>Sopa Minestrone Conejo al ajillo</i> Energía:550 Kcal HC:63g Az: 11g P:34g G:17g GS:3g Sal: 1g</p>	<p><i>Habichuelas Tortilla de patatas con crema de chistorra</i> Energía:502.3 Kcal HC:54g Az: 13g P:36g G:16g GS:2.4g Sal:1g</p>	<p><i>Revuelto verduras con jamón Solomillo alpujarreño</i> Energía:586.4 Kcal HC:47g Az: 9.8g P:22g G:34g GS:10g Sal:1g</p>	<p><i>Paella valenciana Calamares encebollados</i> Energía:585.5Kcal HC:75g Az:14.4g P:23g G:22g GS:2.7g Sal: 1g</p>
19	20	21	22	23	24
<p><i>Crema de lentejas con lascas de pollo Merluza en salsa Marinera</i> Energía:500.8 Kcal HC:53g Az:8g P:32g G:18g GS: 2g Sal:1g</p>	<p><i>Patatas alioli Hamburguesa con verduras</i> Energía:594 Kcal HC: 78g Az:17g P:26g G:20g GS:3.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Menestra de verduras Calamares en si tinta con arroz pilaf</i> Energía:547.6Kcal HC:53g Az:13.9g P:25g G:26g GS: 4.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Espaguetis el pesto con queso Lomo al ajillo</i> Energía:569Kcal HC:73g Az:8.8g P:24g G:21g GS: 3.5g Sal: 1g</p>	<p><i>Potaje de garbanzos Mero a la riojana</i> Energía:546.5 Kcal HC:67g Az:10g P:27g G:19g GS: 3.6g Sal: 1g</p>	<p><i>Sopa de fideos Ternera a la jardinera</i> Energía:598 Kcal HC:72g Az:21g P:22g G:25g GS:4.8g Sal: 1g</p>
26	27	28	29	30	31
<p><i>Alubias con almejas Rosada con alioli</i> Energía:583.9Kcal HC:65g Az:10g P:23g G:26g GS:3.4g Sal:1g</p>	<p><i>Arroz tres delicias Salchichas al vino</i> Energía:568Kcal HC:64g Az:14g P:316g G:21g GS:4.3g Sal: 1g</p>	<p><i>Sopa juliana Salmon con pisto</i> Energía:582Kcal HC:66g Az:14g P:21g G:26g GS: 6.8g Sal: 1g</p>	<p><i>Cocido col Tortilla francesa con pisto</i> Energía:550.2Kcal HC:57g Az:9g P:28g G:23g GS:3.5g Sal:1g</p>	<p><i>Lasaña de atún Aguja al ajillo guisantes salteados</i> Energía:587Kcal HC:59g Az:11 g P:27g G:27g GS:4.4g Sal:1g</p>	<p><i>Crema de puerro con queso Filetes rusos con verduras</i> Energía:535 Kcal HC:53g Az:12g P:18g G:28g GS:4.8g Sal:1g</p>