

MENÚ DIETA BASAL (OTOÑO-INVIERNO) enero 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
4	5	6	7	8	9
<p><i>Pourrusalda de bacalao con panceta</i> <i>Atun encebollado</i> Energía:568 Kcal HC:65g Az:8g P:28g G:21g GS: 4.6g Sal: 1g</p>	<p><i>Crema calabaza al curry</i> <i>Pollo en pepitoria</i> Energía:578 Kcal HC:62g Az:17g P:25g G:25g GS:4.3g Sal: 1g</p>	<p><i>Lentejas con verduras</i> <i>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</i> <i>Conejo con tomate</i> Energía:518 Kcal HC:67g Az:10g P:24g G:17g GS:2.7g Sal:14g</p>	<p><i>Crema de espinacas con queso</i> <i>Plato Alpujarreño</i> Energía:557 Kcal HC:55g Az: 16g P:28g G:25g GS:4.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Paella mixta</i> <i>Bacalao a la vizcaína y zanahoria</i> Energía:572.9 Kcal HC:58g Az:18g P:32g G:24g GS: 3.2g Sal: 1g</p>
11	12	13	14	15	16
<p><i>Migas albayzinas</i> <i>Rosada frita con alioli y verduras</i> Energía:556Kcal HC:68g Az:10g P:25.6g G:20g GS:2.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Judías ajoarriero</i> <i>Tortilla francesa con verduras</i> Energía:555Kcal HC:60g Az:16g P:35g G:20g GS:2.8g Sal: 1g</p>	<p><i>Crema de verduras con jamón</i> <i>Salchichas de pollo al vino</i> Energía:568Kcal HC:64g Az:14g P:316g G:21g GS:4.3g Sal: 1g</p>	<p><i>Patatas con sepia</i> <i>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</i> <i>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</i> <i>Aguja con ajos fritos</i> Energía:598 Kcal HC:68g Az:14g P:28g G:24g GS:5.8g Sal:1g</p>
18	19	20	21	22	23
<p><i>Crema calabaza al curry</i> <i>Albóndigas granadinas</i> Energía:569 Kcal HC:54g Az:8g P:46g G:19g GS:2.5g Sal: 1g</p>	<p><i>Ensaladilla rusa</i> <i>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</i> <i>Conejo con tomate</i> Energía:550 Kcal HC:63g Az: 11g P:34g G:17g GS:3g Sal: 1g</p>	<p><i>Potaje de habichuelas</i> <i>Pechuga de pollo a la miel de curry y lombarda</i> Energía:502.3 Kcal HC:54g Az: 13g P:36g G:16g GS:2.4g Sal:1g</p>	<p><i>Gazpachuelo</i> <i>Solomillo alpujarreño con arroz</i> Energía:586.4 Kcal HC:47g Az: 9.8g P:22g G:34g GS:10g Sal:1g</p>	<p><i>Patatas con sepia</i> <i>Bacalao con tomate</i> Energía:587 Kcal HC:65g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal: 1g</p>
25	26	27	28	29	30
<p><i>Crema de lentejas con lascas de pollo</i> <i>Merluza en salsa marinera</i> Energía:546.5 Kcal HC:67g Az:10g P:27g G:19g GS: 3.6g Sal: 1g</p>	<p><i>Cazuela de fideos</i> <i>Hamburguesa de pollo con verduras</i> Energía:571 Kcal HC:55g Az: 13g P:20g G:30g GS:7.5g Sal: 1g</p>	<p><i>Marmitako de atún</i> <i>Calamares en su tinta con arroz pilaf</i> Energía:548 Kcal HC:68g Az:14g P:28g G:24g GS:5.8g Sal:1g</p>	<p><i>Espaguetis italiana</i> <i>Lomo al ajillo con puré</i> Energía:569Kcal HC:73g Az:8.8g P:24g G:21g GS: 3.5g Sal: 1g</p>	<p><i>Potaje de garbanzos</i> <i>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</i> <i>Ternera a la jardinera</i> Energía:598 Kcal HC:72g Az:21g P:22g G:25g GS:4.8g Sal: 1g</p>