

MENÚ DIETA BASAL SEPTIEMBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
28	29	Septiembre 1	2	3	4
<p><i>Salmorejo Andaluz con guarnición</i> <i>Ragout de Ternera</i> Energía:568Kcal HC:59g Az:10g P:28g G:18g GS:3.2g Sal: 1g</p>	<p><i>Canelones con bechamel</i> <i>Salmón con crema de guisantes</i> Energía:612Kcal HC:61g Az:22g P:26g G:17g GS:8.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Ensalada murciana</i> <i>Carne magra con tomate y verduras</i> Energía:574 Kcal HC:53g Az:5g P:28g G:18g GS:4.1g Sal: 1g</p>	<p><i>Arroz con setas</i> <i>Aguja con ajos fritos y brócoli</i> Energía:575 Kcal HC:58g Az:18g P:24.5g G:12g GS: 3g Sal: 1g</p>	<p><i>Vichyssoise con beicon</i> <i>Pechuga de pollo al curry con miel y lombarda</i> Energía:577Kcal HC:71g Az:32.5g P:26g G:21g GS:3.1g Sal: 1g</p>	<p><i>Ñoquis con crema de pesto</i> <i>Rosada a la roteña</i> Energía:579Kcal HC:71g Az:32.5g P:26g G:21g GS:3.1g Sal: 1g</p>
6	7	8	9	10	11
<p><i>Salteado Campestre</i> <i>Hamburguesa con patatas</i> Energía:569 Kcal HC:54g Az:8g P:46g G:19g GS:2.5g Sal: 1g</p>	<p><i>Macarrones con tomate y queso</i> <i>Merluza en salsa verde</i> Energía:578 Kcal HC:62g Az:17g P:25g G:25g GS:4.3g Sal: 1g</p>	<p><i>Cremoso de puerros</i> <i>Solomillo de cerdo con almendras</i> Energía:584 Kcal HC:55g Az: 16g P:28g G:25g GS:4.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Migas albayzineras</i> <i>Aguja plancha con verduras</i> Energía:556Kcal HC:72g Az:10g P:25.6g G:20g GS:2.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Ensalada de col con crema de yogur y mostaza</i> <i>Salchichas de pollo al tomate</i> Energía:568Kcal HC:54g Az:10g P:36g G:21g GS:13g Sal: 1g</p>	<p><i>Potaje de garbanzos</i> <i>Mero a la riojana</i> Energía:547 Kcal HC:57g Az:10g P:27g G:19g GS: 3.6g Sal: 1g</p>
13	14	15	16	17	18
<p><i>Ensalada de pasta caprese</i> <i>Pollo a la cerveza</i> Energía:557Kcal HC:71g Az:25g P:26g G:21g GS:3.1g Sal: 1g</p>	<p><i>Ensaladilla rusa</i> <i>Salmón con picada ajoperejil</i> Energía:566 Kcal HC:55g Az:17g P:24g G:25g GS:4g Sal: 1g</p>	<p><i>Lentejas de verduras</i> <i>Fritailla de pavo</i> Energía:575 Kcal HC:50g Az:8g P:26g G:17g GS: 4g Sal: 1g</p>	<p><i>Revuelto de verduras</i> <i>Solomillo a la carbonara con champiñón</i> Energía:557 Kcal HC:55g Az: 16g P:28g G:25g GS:4.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Estofado de ternera</i> <i>Mero al vapor con picada de ajoperejil</i> Energía:585 Kcal HC:66g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal: 1g</p>	<p><i>Arroz alicantino con bacalao y coliflor</i> <i>Jamoncitos de pollo en su jugo con verduras</i> Energía:574Kcal HC:84g Az:14g P:36g G:19g GS:2.3g Sal: 1g</p>
20	21	22	23	24	24
<p><i>Garbanzos con chorizo y langostinos</i> <i>Emperador al limón</i> Energía:546.5 Kcal HC:67g Az:9g P:27g G:19g GS: 3.6g Sal: 1g</p>	<p><i>Habas con jamón</i> <i>Tortilla de patatas con salsa de pimientos</i> Energía:587Kcal HC:59g Az:16g P:35g G:17g GS:2.8g Sal: 1g</p>	<p><i>Porra Antequerana con atún</i> <i>Albóndigas jardinera</i> Energía:553Kcal HC:68g Az:15g P:26g G:21g GS:3.1g Sal: 1g</p>	<p><i>Patatas Riojana</i> <i>Atún encebollado</i> Energía:584 Kcal HC:63g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal: 1g</p>	<p><i>Ensalada de arroz</i> <i>Merluza en salsa verde</i> Energía:575 Kcal HC:58g Az:18g P:21g G:14g GS: 3.2g Sal: 1g</p>	<p><i>Lentejas con chorizo</i> <i>Ternera en salsa</i> Energía:575 Kcal HC:62g Az:9g P:24g G:18g GS:3.6g Sal: 1g</p>
27	28	29	30	OCTUBRE 1	2
<p><i>Salmorejo Andaluz con guarnición</i> <i>Ragout de Ternera</i> Energía:568Kcal HC:59g Az:10g P:28g G:18g GS:3.2g Sal: 1g</p>	<p><i>Canelones con bechamel</i> <i>Salmón con crema de guisantes</i> Energía:612Kcal HC:61g Az:22g P:26g G:17g GS:8.9g Sal: 1g</p>	<p><i>Ensalada murciana</i> <i>Carne magra con tomate y verduras</i> Energía:574 Kcal HC:53g Az:5g P:28g G:18g GS:4.1g Sal: 1g</p>	<p><i>Arroz con setas</i> <i>Aguja con ajos fritos y brócoli</i> Energía:575 Kcal HC:58g Az:18g P:24.5g G:12g GS: 3g Sal: 1g</p>	<p><i>Vichyssoise con beicon</i> <i>Pechuga de pollo al curry con miel y lombarda</i> Energía:577Kcal HC:71g Az:32.5g P:26g G:21g GS:3.1g Sal: 1g</p>	<p><i>Ñoquis con crema de pesto</i> <i>Rosada a la roteña</i> Energía:579Kcal HC:71g Az:32.5g P:26g G:21g GS:3.1g Sal: 1g</p>