

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	café con leche semi + tostadas con mantequilla y mermelada	Café con leche semi + bocadillo de queso	Café con leche semi + bocadillo de pavo	café con leche semi + tostadas con mantequilla y mermelada	Café con leche semi + bocadillo de queso	Café con leche semi + bocadillo de pavo	Café con leche semi + bocadillo de jamón york
	150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada 435kcal	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr queso 515kcal	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr pavo 400kcal	150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada 435kcal	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr queso 515kcal	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr pavo 400kcal	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr jamón york 405kcal
	 	 	 	 	 	 	 
Comida	Trinxat de col patata y ajo tierno	Brócoli gratinado con bechamel	Crema de zanahoria, cebolla y patata	Crema de guisantes con zanahoria y cebolla	Ensalada con tomate, patata, remolacha, zanahoria y maíz	Arroz con salsa de tomate	Espirales con sofrito de cebolla y tomate y formtage rallado
	Col 85 gr Patata 120gr All tierno 80gr, aceite 5gr 180 Kcal	200gr Brócoli 50gr bechamel 30gr emmental 225kcal	125gr zanahoria 50gr cebolla, 15gr de aceite 50gr patata 230kcal	100gr guisantes, 25gr cebolla, 20gr zanahoria, 25gr yogur, 10gr de aceite 175kcal	125gr tomate, 100gr patata, 30gr remolacha, 20gr maíz, 60gr zanahoria, 15gr de aceite 290kcal	60gr de arroz, 100gr tomate, 30gr cebolla, 15gr de aceite 365kcal	60gr pasta, 20gr cebolla, 20 gr pimiento, 15gr de aceite, 100gr tomate, 30gr emmental 480kcal
		 					
	Bacalao con pisto	Butifarra con patatas al horno con ajo y perejil	Paella de verduras y pescado	Tortilla de patata y cebolla con ensalada de escarola, tomate, aceitunas y pimiento rojo	Berenjena rellena de atún y queso rallado gratinado	Hamburguesa de lentejas con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera
	Bacalao 150 gr, aceite 10gr Samfaina 200 gr patata 150gr 350kcal	Butifarra 100gr patatas 150gr, aceite 10gr 585kcal	60gr arroz, 15gr guisantes, 30gr gambas, 30gr mejillones, 25gr calabacín, 25gr judía verde, 25gr zanahoria, 25gr pimiento, 25gr cebolla, 15gr de aceite 390kcal	100gr de huevo, 70gr patata, 35gr cebolla, 25gr escarola, 25gr tomate, 15gr zanahoria, 15gr de aceite 380kcal	225gr berenjena, 60gr atún, 75gr tomate, 20gr cebolla, 15gr de aceite, 40gr queso emmental 465kcal	180gr lenteja cocida, 30gr cebolla, 25gr zanahoria, 3gr de huevo, 10gr pan rallado, 15gr de aceite, 30gr lechuga, 50gr tomate, 12gr aceitunas 405kcal	50gr ternera, 50gr cerdo, 25gr huevo, 5gr pan rallado, 5 miga pan, 10ml leche, 40gr patata, 20gr zanahoria, 50gr guisante, 70 tomate, 15gr de aceite, 1gr de ajo 430kcal
			 		 	 	  
	Bol de naranja y pláano	yogur natural	Macedonia de kiwi, piña y manzana	yogur natural	Uva	yogur natural	Miel y Requesón
Naranja 90 gr Plátano 70 gr 100 Kcal	Yogur natural 125 gr 71 Kcal	50gr kiwi, 50gr manzana, 50gr piña 76kcal	Yogur natural 125 gr 71 Kcal	100gr Uva 76kcal	Yogur natural 125 gr 71 Kcal	20gr miel, 70gr requesón 150kcal	
							
Cena	Crema de calabaza y cebolla	Sopa de caldo de pescado con arroz, garbanzos y mejillones	Salteado de boniato, acelgas, puerro, pasas y piñones	Sopa de caldo de pollo con fideos cabello de ángel	Crema de judía verde, cebolla, zanahoria y patata	Ensalada de mozzarella y tomate y albahaca	Crema de calabacín, cebolla y patata
	Calabaza 110 gr Cebolla 80 gr, aceite 10gr patata 70gr 180 Kcal	Arroz 45gr, garbanzos 25gr, cebolla 15gr, mejillones 25gr, tomate 60gr, aceite 15gr 375kcal	80gr boniato, 200gr acelgas, 15gr de aceite, 5gr pasas, 5gr piñones, 30gr puerro 320kcal	Pasta 50gr, cebolla 20gr, zanahoria 30gr, aceite 15gr 325kcal	90gr judía verde, 30gr cebolla, 60gr zanahoria, 40gr patata, 15gr de aceite 220kcal	60gr mozzarella, 170gr tomate, 15gr de aceite 305kcal	125gr calabacín, 50gr cebolla, 15gr de aceite, 50gr patata 210kcal
							
	Pavo al horno con zanahoria y cebolla	tortilla de espinacas	Tostada de escalivada con atún	Bacalao al horno con cebolla, tomate y zanahoria	Empanadillas al horno de tomate, cebolla y huevo duro	Croquetas de bacalao con zanahoria rallada y remolacha	Pollo a la plancha con arroz
	Pavo 180 gr Zanahoria 100gr, Cebolla 50 gr, aceite 15gr 365 Kcal	Huevo 100gr, espinacas 170gr, aceite 15gr, 315kcal	80gr pan payés, 40gr atún, 30gr cebolla, Berenjena 50gr, 40gr pimiento 410kcal	150gr Bacalao, 30gr cebolla, 30gr zanahoria, 15gr aceite, 60gr tomate 290kcal	4 obleas de empanadillas, cebolla 50gr, tomate 50gr, huevo 45gr, aceitunas verdes. 470kcal	harina 16gr, leche entera 140gr, 16gr mantequilla, bacalao 34gr, cebolla 30gr, pan rallado 16, huevo 25gr, zanahoria 20gr, remolacha 20gr 415kcal	150gr pechuga, 50gr de arroz, 1gr de ajo, 5gr de aceite 485kcal
		 		 	   		
yogur natural	mandarinas	Miel y Requesón	Bol de naranja y kiwi	yogur natural	manzana	yogur natural	
Yogur natural 125 gr 71 Kcal	150gr 72kcal	20gr miel, 70gr requesón 150kcal	70gr naranja, 70gr kiwi 63kcal	Yogur natural 125 gr 71 Kcal	200gr manzana 100kcal	Yogur natural 125 gr 71 Kcal	
							

Está prohibida la difusión, copia o reproducción total o parcial de este archivo para cualquier medio (impresión, fotocopia, microfilm o cualquier otra forma), así como su procesamiento, reproducción o difusión mediante sistemas electrónicos, sin la autorización por escrito de la empresa NUTRICIONISTAS BARCELONA

La comida y la cena van acompañados de un panecillo de 70gr

En el desayuno se ha contabilizado un sobre de azúcar de 8 gr para los cafés

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2ª Semana	Desayuno	Café con leche + bol de yogur con kiwi y plátano	café con leche + bocadillo de atún	Café con leche + tostadas con mantequilla y mermelada	café con leche + bocadillo de queso	Café con leche + bol de yogur con naranja y plátano	café con leche + bocadillo de atún	café con leche + bocadillo de queso
		150ml leche + 125 yogur 50gr kiwi y 50gr plátano <b>242kcal</b>	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 80gr atún <b>445kcal</b>	150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada <b>435kcal</b>	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr queso <b>515kcal</b>	150ml leche + 125 yogur 50gr naranja y 50gr plátano <b>235kcal</b>	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 80gr atún <b>445kcal</b>	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr queso <b>515kcal</b>
	Comida	Judías verdes con patata y dados de jamón país	Ensalada de lechuga tomate, zanahoria, queso fresco y 1/2 huevo duro y aceitunas	Risotto de calabaza, espinacas, queso de cabra	Crema de boniato y zanahoria con picatostes de pan	Espanguetis al pesto con queso rallado	ensalada de queso fresco, aceitunas negras, cebolla, tomate y orégano	salteado de brócoli, coliflor y zanahoria pasas i piñones
		250gr judías, Patata 150gr, aceite 5gr, 15gr jamón país <b>255 Kcal</b>	70gr lechuga, 15gr cebolla, 30gr tomate, 40 queso burgos, 25gr huevo, 10 aceite <b>240kcal</b>	65gr arroz, 30gr cebolla, 7gr mantequilla, 40gr calabaza, 60gr espinacas, 20gr queso de cabra <b>415kcal</b>	100gr boniato, 25gr cebolla, 40gr zanahoria, 50gr leche semi, 5gr de aceite, 10gr picatostes <b>190kcal</b>	150gr pasta cocida, 20gr salsa pesto, 30gr parmesano <b>310kcal</b>	70gr de lechuga, 60gr tomate, 15gr cebolla, 10gr de aceite, 40 queso fresco, 6gr aceitunas <b>215kcal</b>	125gr coliflor, 125gr brócoli, 60gr zanahoria, 10gr de aceite, 5gr piñones, 10gr pasas <b>230kcal</b>
		ternera con setas	albóndigas de lentejas y arroz de verduras + salsa de tomate	tortilla de alcachofas	garbanzos con espinacas y huevo duro	Mediana de cerdo a la plancha + medio tomate abierto y patata al caliu	caballa con patatas al horno	Canelones de pollo
		Ternera 170 gr, aceite 10gr, pimiento 15gr, zanahoria 15gr, setas 40gr, cebolla 20gr <b>350kcal</b>	Arroz cocido 70gr, lenteja cocidas 50gr, cebolla 15gr, zanahoria 15gr, harina 25gr, aceite 15gr, salsa de tomate 35gr <b>355kcal</b>	175gr alcachofa, 80gr de huevo, 15gr de aceite <b>280kcal</b>	25gr de huevo, 125gr espinaca, 125gr garbanzos, 15gr de aceite <b>360kcal</b>	100gr chuleta, 50gr tomate, 125gr patata, 10gr de aceite <b>400kcal</b>	160gr caballa, 20gr cebolla, 15gr zanahoria 15gr de aceite, 100gr patatas <b>380kcal</b>	100gr pollo, 3 unidades de pasta de canelones, 30gr cebolla, 15gr queso emmental, 40gr salsa bechamel, 10gr aceite <b>460kcal</b>
		Mandarina	yogur natural	uvas	Bol de iogurt natural con trozos de kiwi	naranja	yogur natural	macedonia de pera, kiwi y uvas
	150gr <b>72kcal</b>	125 gr 71 Kcal	100gr <b>65kcal</b>	Yogur natural 125 gr + 30gr kiwi <b>71 Kcal</b>	200gr <b>80kcal</b>	125 gr 71 Kcal	50gr pera, 50gr kiwi, 30gr uva <b>70kcal</b>	
	Cena	Crema de zanahoria y cebolla con picatostes	sopa de caldo de pollo con maravilla	Crema de calabacín, cebolla, patata, zanahoria y champiñones salteados	ensalada de tomate, pepino i maíz	sopa de caldo de pescado y arroz	Wok de judía blanca y verduras	Crema de calabaza y castañas
		zanahoria 110gr, Cebolla 30 gr, aceite 10gr, 25gr patata, 10gr picatostes <b>180 Kcal</b>	pollo 50gr, maravilla 50gr, cebolla 15gr, zanahoria 10g, aceite 10gr <b>285kcal</b>	calabacín 125gr, cebolla 30gr, aceite 10gr, zanahoria 15gr, patata 40gr, champiñón 20gr <b>160kcal</b>	tomate 150gr, pepino 30gr, maíz 20gr, aceite 10gr, lechuga 30gr <b>150kcal</b>	arroz cocido 120gr, 25gr cebolla, 40gr tomate, 150gr marisco ( mejillones, calamar, gambas ), 10gr de aceite <b>315kcal</b>	Wok de judía blanca 120gr, calabacín 30gr, zanahoria 30gr, cebolla 30gr, calabaza 30gr, pimiento rojo 30gr, aceite 10gr <b>280kcal</b>	100gr calabaza, 20gr cebolla, 30gr castañas, aceite 10gr <b>195kcal</b>
tortilla de patata + un tomate abierto		merluza al horno con cebolla y zanahoria	pavo a la plancha con medio tomate abierto y maíz	Pizza de jamón york, queso, champiñones, cebolla, tomate y aceitunas	bacalao al horno con cebolla, zanahoria y tomate	tortilla de berenjena + zanahoria rallada	Sepia estofada con guisantes y patata	
huevo 100gr, patata 120gr, Cebolla 20 gr, aceite 15gr, tomate 125gr <b>300 Kcal</b>		Merluza 140gr, zanahoria 100gr, cebolla 70gr, aceite 10gr, <b>270kcal</b>	pavo 140gr, tomate 80gr, aceite 10gr, maíz 20gr <b>265kcal</b>	masa pizza 100gr, jamón york 50gr, queso 50gr, champiñones 20gr, cebolla 20gr, tomate 50gr, aceitunas <b>550kcal</b>	150gr Bacalao, 30gr cebolla, 30gr zanahoria, 15gr aceite, 60gr tomate <b>290kcal</b>	Huevo 100gr, berenjena 75gr, zanahoria 30gr, aceite 10gr <b>265kcal</b>	150gr sepia, patata 120gr, guisantes 15gr, aceite 10gr <b>305kcal</b>	
yogur natural		macedonia de manzana, pera y piña	yogur natural	Bol de naranja, plátano y caqui	Miel y requesón	bol de plátano y naranja	yogur natural	
Yogur natural 125 gr <b>71 Kcal</b>	50gr + 50gr + 50gr <b>85kcal</b>	Yogur natural 125 gr <b>71 Kcal</b>	50gr + 50gr + 50gr <b>80kcal</b>	80gr requesón + 20gr miel <b>145 Kcal</b>	70gr + 70gr <b>95kcal</b>	Yogur natural 125 gr <b>71 Kcal</b>		

Está prohibida la difusión, copia o reproducción total o parcial de este archivo para cualquier medio ( impresión, fotocopia, microfilm o cualquier otra forma), así como su procesamiento, reproducción o difusión mediante sistemas electrónicos, sin la autorización por escrito de la empresa **NUTRICIONISTAS BARCELONA**

La comida y la cena van acompañados de un panecillo de 70gr

En el desayuno se ha contabilizado un sobre de azúcar de 8 gr para los cafés

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	café con leche semi + tostadas con mantequilla y mermelada	Café con leche semi + bocadillo de queso	Café con leche semi + bocadillo de pavo	café con leche semi + tostadas con mantequilla y mermelada	Café con leche semi + bocadillo de queso	Café con leche semi + bocadillo de pavo	Café con leche semi + bocadillo de jamón york
	150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada 435kcal	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr queso 515kcal	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr pavo 400kcal	150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada 435kcal	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr queso 515kcal	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr pavo 400kcal	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr jamón york 405kcal
	 	 	 	 	 	 	 
Comida	Macarrones con tomate, dados de pavo y queso rallado	Alubias blancas estofadas con acelgas y calabaza	Ensalada de lechuga, cebolla, maíz, tomate, aceitunas i queso fresco	Crema de puerro y zanahoria	Lentejas estofadas con sofrito de tomate y cebolla	Salteado de boniato, acelgas, puerro, pasas y piñones	Timbal de verduras gratinadas con mozzarella + salsa pesto
	pasta cocida 170gr, Pavo 40gr, tomate 50gr, queso 30gr, aceite 10gr 440 Kcal	Alubias 160gr cocido,acelgas 100gr, calabaza 60gr, 10gr aceite 270kcal	lechuga 70gr,cebolla 20gr cebolla, maíz 20gr, tomate 50gr, aceitunas 10gr, queso fresco 30gr 180kcal	pueros 120gr, patata 30gr, 60gr zanahoria, aceite 10gr 195kcal	lentejas cocidas 160gr, tomate 60gr, patata 100gr, cebolla 30gr, aceite 10gr, pimiento 20gr 315kcal	boniato 110gr, acelgas 100gr,puerro 30gr, aceite 10gr, pasas 5gr, piñones 5gr 295kcal	patata 50gr ,calabacín 50,berenjena 40gr, mozzarella 40gr, 15gr de aceite 255kcal
	 						
	Sardinas al horno o plancha con ensalada de tomate, cebolla y zanahoria	Croquetas de setas + medio tomate abierto	Lasaña de atún	Salmón al horno con patatas, calabacín, cebolla y zanahoria	Conejo al horno con patatas	Arroz a la cubana con un huevo frito	Brochetas de pollo con arroz, cebolla y pimiento rojo
	Sardinas 150gr, aceite 10gr,tomate 700gr, zanahoria 30gr, lechuga 60gr 320kcal	harina 12gr, leche entera 65gr, 10gr mantequilla, setas 35gr, cebolla 30gr,pan rallado 16, huevo 25gr, tomate 100gr 380kcal	atún 80gr, queso emmental 20gr, bechamel 50gr, cebolla 25gr, pimiento 25gr, aceite 10gr 1 placa de lasaña 390kcal	Salmón 140gr, 100gr patata, cebolla 25gr, zanahoria 25gr, aceite 10gr 360kcal	Conejo 150gr, patata 125gr, aceite 10gr 410kcal	arroz 200gr, huevo 50gr, aceite 15gr,tomate 100gr 340kcal	Pollo 140gr,cebolla 15gr, pimiento 15gr, aceite 10gr, arroz cocido 125gr 415kcal
		  	  				
	Yogur natural	Miel y requesón	Macdeonia de caqui, pera i uvas	Yogur natural	Plátano	Miel y requesón	Uvas
	Yogur natural 125 gr 71 Kcal	Miel20gr, requesón70gr 150kcal	Caqui 50gr, pera 50gr, uva 40gr 110kcal	Yogur natural 125 gr 71 Kcal	plátano 100 90kcal	Miel20gr, requesón70gr 150kcal	Uva 100gr 76kcal
							
Cena	Salteado de cous cous de calabaza, cebolla , brócoli y almendras	Crema de judías verdes, cebolla y zanahoria	Sopa de caldo de pollo con fideos cabello de ángel	Arroz tres delicias (zanahoria, tortilla y guisantes )	Gratinado de brócoli y coliflor	Sopa juliana	Crema de guisantes, queso y picatostes
	Calabaza 70 gr, Cebolla 30gr, brócoli 30gr, aceite 10gr, cous cous cocido 50gr, 6gr almendras 210 Kcal	Judía verde 200gr, zanahoria 50gr, cebolla 30gr, aceite 10gr, patata 30gr 195kcal	pasta 40gr cocida, pollo 40gr, aceite 10gr, cebolla 15gr, zanahoria 15gr 285kcal	Arroz cocido 200gr,guisantes 30gr, zanahoria 30gr, huevo 50gr,gambas 30gr, aceite 15gr 380kcal	Brócoli 130gr, coliflor 130gr, leche entera 60gr, nata líquida 60gr, queso rallado 30gr 330kcal	Col repollo 30gr, nabo 30gr, zanahoria 50gr, puerro 40gr,apio 30gr, aceite 10gr 140kcal	guisantes 100gr, cebolla 35gr, queso de cabra 20, picatostes 10gr 180kcal
	 			 			 
	Lomo a la plancha con zanahoria y remolacha rallada	Tortilla de queso y medio tomate abierto	Merluza al horno con calabacín y zanahoria	Hamburguesa de ternera con queso	Tortilla de ajos tiernos + remolacha rallada i maíz	Bacalao al horno con tomate, cebolla y pimiento	Revoltito de espárragos verdes y gambas
	Lomo 120gr, Zanahoria 40gr, remolacha 40 gr, aceite 10gr 300 Kcal	Huevo 100gr, queso 25gr, aceite 10gr, 325kcal	Merluza 140gr, calabacín 30gr, zanahoria 40gr 280kcal	hamburguesa 100gr, queso 20gr, aceite 10gr, tomate 60gr, lechuga 30gr 290kcal	huevo 100gr, ajos tiernos 20gr, aceite 10gr, remolacha 20gr, maíz 20gr 275kcal	Bacalao 140gr, cebolla 30gr, tomate 100gr, pimiento 30gr, patata 100gr, aceite 10gr 320kcal	Huevo 100gr, espárragos verdes 20gr, gambas 25gr, aceite 10gr 262 kcal
	 	 					 
Pera	Yogur natural	Naranja	kiwi	Yogur natural	Macdeonia de pera, caqui y piña	Yogur natural	
140 gr 75 Kcal	150gr 72kcal	200gr 80kcal	160gr 63kcal	Yogur natural 125 gr 71 Kcal	60 + 60+ 60gr 100kcal	Yogur natural 125 gr 71 Kcal	
							

Está prohibida la difusión, copia o reproducción total o parcial de este archivo para cualquier medio ( impresión, fotocopia,microfilm o cualquier otra forma), así como su procesamiento, reproducción o difusión mediante sistemas electrónicos, sin la autorización por escrito de la empresa NUTRICIONISTAS BARCELONA

La comida y la cena van acompañados de un panecillo de 70gr

En el desayuno se ha contabilizado un sobre de azúcar de 8 gr para los cafés

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café con leche + bol de yogur con kiwi y plátano	café con leche + bocadillo de atún	Café con leche + tostadas con mantequilla y mermelada	café con leche + bocadillo de queso	Café con leche + bol de yogur con naranja y plátano	café con leche + bocadillo de atún	café con leche + bocadillo de queso
	150ml leche + 125 yogur 50gr kiwi y 50gr plátano <b>242kcal</b>	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 80gr atún <b>445kcal</b>	150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada <b>435kcal</b>	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr queso <b>515kcal</b>	150ml leche + 125 yogur 50gr naranja y 50gr plátano <b>235kcal</b>	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 80gr atún <b>445kcal</b>	150ml leche + 90gr Pa 5gr de aceite y 40gr queso <b>515kcal</b>
Comida	Estofado de acelgas y garbanzos y verduras con patata hervida	ensalada de escarola, tomate, pimiento, rábano y queso fresco	Espaguetis salteados con tomate cherry, champiñones, espinacas y almendras y parmesano	salteado de habitas, cebolla, champiñones y calabaza	Berenjena rellena de cous cous y verduras con salsa de queso feta	salteado de espirales, espárragos verdes, cebolla, calabacín, tomate cherry, pasas y piñones	ensalada de lechuga, huevo cocido, cebolla, tomate, zanahoria y aceitunas
	garbanzos cocidos 160gr, Patata 100gr, aceite 10gr, acelgas 100gr, pimiento 20gr, tomate 50gr, <b>410 Kcal</b>	Escarola 60gr, tomate 70gr, queso fresco 40gr, pimiento 30gr, 30gr rábanos, 10gr aceite <b>160kcal</b>	pasta cocida 180gr, champiñones 30gr, espinacas 70gr, tomate cherry 40gr, almendras 5gr, parmesano 20gr, aceite 10gr <b>360kcal</b>	habitas cocidas 150gr, champiñones 30gr, calabaza 40gr, cebolla 30gr, aceite 10gr <b>210kcal</b>	Berenjena 300gr, cebolla 15gr, tomate 20gr, zanahoria 15gr, queso feta 20gr, cous cous cocido 50gr <b>350kcal</b>	Pasta cocida 120gr, tomate 30gr, cebolla 15gr, aceite 10gr, pasas 5gr, piñones 5gr, calabacín 30gr, espárragos 30gr <b>300kcal</b>	lechuga 60gr, zanahoria 50gr, aceite 10gr, aceitunas 10gr, tomate 60gr, cebolla 25gr, huevo 30gr <b>180kcal</b>
	merluza rebozado con medio tomate abierto	Risotto de salmón y gambas	llibritos de lomo al horno con jamón york y queso + patata	guiso de carbracho, mejillones y patata	revoltito de champiñones	pavo al horno con tomate, zanahoria y calabacín	Patata rellena de carne de ternera y gratinada con bechamel
	Merluza 140gr, aceite 15gr, harina 15gr, huevo 30gr, tomate 125gr <b>370kcal</b>	Arroz cocido 180gr, mantequilla 10gr, salmón 70gr, gamba 35gr <b>390kcal</b>	Librito de cerdo 150gr, jamón 25gr, queso 20gr, aceite 10gr, patata 125gr <b>460kcal</b>	cabracho 125gr, patata 120gr, cebolla 30gr, zanahoria 25gr, mejillones 30gr, gisantes 15gr 10gr de aceite <b>340kcal</b>	huevo 100gr, aceite 10gr, champiñones 25gr <b>400kcal</b>	pavo 150gr, calabacín 30, zanahoria 30gr, aceite 10gr <b>250kcal</b>	Patata 200gr, 85gr ternera, cebolla 25gr, queso emmental 30gr, salsa bechamel 40gr <b>325kcal</b>
	Macedonia de piña, kiwi y mandarina	Miel y requesón	Pera	uvas	plátano	yogur natural	yogur natural
150gr <b>72kcal</b>	Miel 20gr, requesón 70gr <b>150kcal</b>	150gr <b>60kcal</b>	100gr <b>76kcal</b>	100gr <b>90kcal</b>	125 gr <b>71 Kcal</b>	125 gr <b>71 Kcal</b>	
Cena	Crema de alcachofas y dados de jamón país	verduras al horno (Berenjena, calabacín, brócoli, cebolla y guisantes)	Sopa de caldo de pollo con galets	ensalada de endivia, tomate, remolacha, zanahoria, pepino y nueces	Sopa de cebolla con tostada de pa	Menestra de verduras con patata	Crema de calabaza y puerros
	alcachofas 65gr Cebolla 40 gr, patata 30gr, aceite 10gr, jamón país 15gr <b>170 Kcal</b>	Berenjena 70gr, calabacín 70gr, cebolla 50gr, guisantes 50g, brócoli 40gr aceite 10gr <b>200kcal</b>	galets cocidos 200gr, 125gr, cebolla 15gr, aceite 10gr, zanahoria 15gr, pollo 60gr <b>370kcal</b>	tomate 50gr, endibia 80, remolacha 30gr, zanahoria 20gr, pepino 20gr, aceite 10gr, lechuga 30gr, nueces 12gr <b>210kcal</b>	Cebolla 200gr, harina 15gr, aceite 15gr, tostada pan 20gr <b>210kcal</b>	Judía verde 65gr, guisante 45gr, zanahoria 50gr, coliflor 45gr, cebolla 20gr, aceite 15gr, patata 35gr <b>250kcal</b>	100gr calabaza, 40gr puerro, aceite 10gr, patata 35gr <b>154kcal</b>
	tortilla de calabacín + zanahoria y maíz	hamburguesa de judía roja y patata	tortilla de patatas y espinacas + rebanada de pan con tomate	(Falsa pizza) tostada de pan + cebolla, tomate, atún y queso fundido	Croquetas de pollo con ensalada de tomate	Brochetas de conejo con champiñones, tomate cherry, pimiento y cebolla	Arroz salteado con calamares con ajo y perejil
	huevo 100gr, patata 50gr, Calabacín 60 gr, aceite 15gr, maíz 30gr, zanahoria 30gr <b>380 Kcal</b>	alubia cocida 100gr, patata 40gr, cebolla 30gr, pan rallado 15gr, calabacín 20gr, pimiento rojo 30gr, aceite 15gr, pan para la hamburguesa 60gr <b>420kcal</b>	Huevo 100gr, espinacas 80gr, aceite 10gr, patata 65gr, pan 60gr <b>400kcal</b>	Pan 100gr, tomate 50gr, queso 40gr, atún 60gr, cebolla 25gr, <b>520kcal</b>	pollo 35gr, cebolla 30gr, leche 140gr, mantequilla 16gr, harina 16gr, pan rallado 16gr, tomate 70gr, lechuga 30gr <b>440kcal</b>	conejo 120, pimiento 15gr, cebolla 15gr, tomate 80gr, champiñones 20gr, aceite 10gr <b>345kcal</b>	150gr sepia, patata 120gr, guisantes 15gr, aceite 10gr <b>305kcal</b>
yogur natural	Bol de naranja y kiwi	yogur natural	Bol de yogur natural con piña	Requesón con mermelada	Macedonia de caqui, pera y manzana	Mandarina	
Yogur natural 125 gr <b>71 Kcal</b>	70gr + 70gr <b>65kcal</b>	Yogur natural 125 gr <b>71 Kcal</b>	125gr + 50gr <b>75kcal</b>	75gr requesón + 30gr mermelada <b>170 Kcal</b>	50gr + 50gr + 50gr <b>85kcal</b>	150 gr <b>72 Kcal</b>	