

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª Semana	Desayuno 1Leche Semi + café o 2colacao o 3zum de break + tostadas con mantequilla y mermelada 150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada 1435kcal 2472Kcal 3465Kcal 	1Leche semi + café o 2colacao o 3zum de break + bocadillo de jamón york y queso 150ml leche + 90gr Pan +20gr queso +20gr jamón 1515kcal 2552Kcal 3574Kcal 	1Leche semi + café o 2colacao o 3zum de break + bol de yogur con cereales de avena + kiwi, caqui y plátano 150ml leche + 125gr yogur + 20gr plátano +20gr caqui+ 20gr kiwi + 20gr avena 1237kcal 2274kcal 3292kcal 	1Leche semi + café o 2colacao o 3zum de break + Pincho de tortilla de patata y cebolla + 3 trocitos pan tomate 150ml leche + 40gr pan, 125gr tortilla patata 1420kcal 2457kcal 3515kcal 	1Leche Semi + café o 2colacao o 3zum de break + tostadas con mantequilla y mermelada 150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada 1435kcal 2472Kcal 3465Kcal 	1Leche semi + café o 2colacao o 3zum de break + bol de yogur con cereales de avena + kiwi, caqui y plátano 150ml leche + 125gr yogur + 20gr plátano +20gr caqui+ 20gr kiwi + 20gr avena 1237kcal 2274kcal 3292kcal 	1Leche semi + café o 2colacao o 3zum de break + Pincho de tortilla de patata y cebolla + 3 trocitos pan tomate 150ml leche + 40gr pan, 125gr tortilla patata 1420kcal 2457kcal 3515kcal
	Comida Ensalada de atún, pimiento, maíz y zanahoria Lechuga 50gr, atún 30gr, pimiento 30gr, zanahoria 30gr, 20gr maíz, aceite 10gr 185 Kcal Rissoto de setas con parmesano Arroz cocido 150 gr, mantequilla 12gr, champiñones 30gr, cebolla 20gr, queso parmesano 20gr 370kcal Macedonia melón, granada y uva 50gr + 50gr +50gr 80 Kcal 	Rosti de patatas con verduras asadas al horno (cebolla, zanahoria, pimiento, calabacín) 180gr patata, 20gr zanahoria, 25gr calabacín, 20gr cebolla 10gr aceite, 20gr pimiento 240kcal Hamburguesa de ternera con mozzarella, cebolla caramelizada y pimientos asados Ternera 100gr, pimientos 40gr, aceite 10gr, mozzarella 20gr, cebolla 30gr 310kcal yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Salteado de espaguetis con verduras (brócoli, bacon y champiñones con salsa de soja) 180gr pasta cocida, 20gr champiñones, 15gr de aceite, 25gr bacon, 30gr brócoli, 10gr salsa de soja 430kcal salchichas de pollo con salsa de tomate casera 100gr salchichas, 40gr tomate, 15gr de aceite, 25gr cebolla 270kcal Naranja 200gr 80kcal 	Crema de calabacín y calabaza 100gr calabaza, 20gr cebolla, 30gr calabacín, 35gr patata, 10gr de aceite 160kcal Lasaña de salmón Salmón 80gr, queso emmental 20gr, bechamel 50gr, cebolla 25gr, pimiento 25gr, aceite 10gr 1 placa de lasaña 420kcal Pinya 200gr 98kcal 	Ensalada de queso de cabra, granada y cebolla caramelizada 60gr lechuga, 25gr remolacha, 30gr granada, 25gr cebolla, 10gr de aceite 180kcal Wrap de cerdo (alubias, arroz, pollo, guacamole, queso, cebolla y tomate) 60gr alubias,70gr cerdo, 30gr arroz cocido, 20gr cebolla, 15gr de aceite, 30gr queso, 30 guacamole, 1 wrap 490kcal Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Judías verdes salteadas con jamón 180gr judía verde, 30gr cebolla, 25gr jamón, 15gr de aceite 270kcal Bacalao a la llaua con arroz 180gr bacalao, 30gr tomate, 120gr arroz cocido, 15gr pan rallado, 15gr de aceite, 435kcal Pera 150gr 75kcal 	Ensalada con pimientos, lechuga, tomate y atún 50gr lechuga, 30gr pimiento, 15gr de aceite, 100gr tomate, 30gr atún 160kcal Guisantes con sepia 130gr guisantes cocidos, 80gr sepia, 25gr cebolla, 15gr de aceite, 1gr de ajo y perejil 280kcal Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal
	Cena Garbanzos con acelgas y calabaza Calabaza 70gr, garbanzos 80 gr, aceite 10gr, acelgas 50gr, cebolla 20gr, Tomate 30gr 350 Kcal Brótola con cebolla y zanahoria al horno Brótola 180gr, Zanahoria 400gr, Cebolla 400 gr, aceite 15gr 295 Kcal Melocotón 180gr 60kcal 	Crema de boniato, zanahoria y puerro con picatostes Boniato 100gr, zanahoria 50gr, puerro 20gr, aceite 10gr, picatostes 10gr 245kcal Muslo de pavo al horno con cebolla, zanahoria y patata pavo 180gr, zanahoria 40gr, cebolla 40gr, patata 50gr, aceite 15gr, 395kcal Bol de mango, granada, 70gr + 70gr 85kcal 	Crumble de verduras y parmesano con salsa de tomate natural 100gr calabacín, 100gr berenjena, 10 mantequilla, 50gr cebolla, 50gr tomate, 10gr harina, 20gr de queso 250kcal Tortilla de patata, espinacas y jamón york 100gr huevo, 50gr patata, 30gr espinaca, 20gr jamón, 15gr aceite 350kcal Mató con miel 20gr miel, 70gr requesón 150kcal 	Ensalada de tomate, mozzarella y pesto 170gr tomate, 40gr mozzarella, aceite 10gr, piñones 3gr y albahaca 310kcal cous cous con garbanzos y pasas 110gr cous cous en cocido, 80gr garbanzos, 30gr cebolla, 7 gramos de pasas 15gr aceite, 20gr tomate 335kcal Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Sopa Minestrone 30gr judía verde, 30gr pasta, 30gr alubias, 40gr patata, 20gr zanahoria, 20gr queso, 20gr calabacín, 10gr de aceite 340kcal Calamares con alcachofas calamares 175gr, cebolla 30gr, alcachofas 70gr, aceite 15gr 310kcal Macedonia kiwi, plátano y naranja 60gr + 50gr +60gr 98kcal 	Ensalada con huevo duro, maíz, tomate y zanahoria 60gr lechuga, 100gr tomate, 15gr de aceite, huevo cocido 50gr, maíz 20gr, zanahoria 30gr 220kcal Hamburguesa de lentejas con escalivada y salsa de yogur lenteja cocida 90gr, cebolla 15gr, calabacín 15gr, pan rallado 16, huevo 25gr, yogur 25gr, aceite 15gr, escalivada 100gr 340kcal yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Boniato relleno de quinoa y queso 180gr boniato, 50gr quinoa cocida, 20gr de queso, 10gr aceite 385kcal Rollitos de tortilla con verdura (calabacín, zanahoria, cebolla y pimiento verde) 100gr huevo, 5gr de maicena, 10gr calabacín, 10gr pimiento, 10gr cebolla, 25gr leche sin lactosa, 15gr de aceite 325kcal Uva 100gr Uva 76kcal

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 no se ha contabilizado un sobre de azúcar de 8 gr para los cafés

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2ª Semana	Desayuno 1Leche Semi + café o 2colacao o 3zumo de break + Bol de yogur con plátano, naranja y pera 150ml leche + 125gr yogur + 20gr plátano +20gr naranja+ 20gr pera 1208kcal 2245kcal 3205kcal 	1Leche Semi + café o 2colacao o 3zumo de break + Bocadillo de queso 150ml leche + 90gr Pan +40gr queso 1440kcal 2475kcal 3495kcal 	1Leche Semi + café o 2colacao o 3zumo de break + tostadas con mantequilla y mermelada 150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada 435kcal 2472kcal 3465kcal 	1Leche semi + café o 2colacao o 3zumo de break + bocadillo de jamón york y queso 150ml leche + 90gr Pan +20gr queso +20gr jamón 515kcal 2552kcal 3574kcal 	1Leche Semi + café o 2colacao o 3zumo de break + Bol de yogur con plátano, naranja y pera 150ml leche + 125gr yogur + 20gr plátano +20gr naranja+ 20gr pera 208kcal 2245kcal 3205kcal 	1Leche Semi + café o 2colacao o 3zumo de break + tostadas con mantequilla y mermelada 150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada 435kcal 2472kcal 3465kcal 	1Leche semi + café o 2colacao o 3zumo de break + bocadillo de jamón york y queso 150ml leche + 90gr Pan +20gr queso +20gr jamón 515kcal 2552kcal 3574kcal
	Comida Ensalada con surimi, maíz, tomate, lechuga y pimiento rojo 60gr lechuga, tomate 50gr, aceite 10gr, pimiento 25gr, sumimi 40gr 180 Kcal 	Ensalada con queso de cabra, cebolla caramelizada, nueces, tomate y lechuga 60gr lechuga, 25gr cebolla, 50gr tomate, 20 queso cabra, 10gr aceite , 8 gr nueces 225kcal 	Crema de calabacín con almendras 125gr calabacín, 40gr patata, 30gr calabaza, 3gr almendra, oli 10gr 190kcal 	Ensalada de lentejas con maíz, tomate y zanahoria, lechuga 130gr lentejas cocidas , 25gr cebolla, 40gr zanahoria, tomate 50gr, 10gr de aceite, 225kcal 	Cous cous con hortalizas y garbanzos 130gr cous cous , 50gr tomate, pimiento, 30gr calabacín, 30gr cebolla, 40gr garbanzos 330kcal 	salteado de calabaza, espinacas, quinoa y nueces 40gr calabaza, 80gr espinacas, 70gr quinoa, 10gr de aceite, 8gr nueces 290kcal 	Coliflor y brócoli con bechamel 125gr coliflor, 125gr brócoli, 50gr bechamel, 30gr queso 250kcal
	Tortilla de patata y alcachofas + remolacha y zanahoria rallada huevos 100 gr, aceite 10gr, patata 60gr, alcachofa 40gr, remolacha 30gr + zanahoria 30gr 310kcal 	Conejo con garbanzos garbanzos 120gr, cebolla 20gr, zanahoria 30gr, pimiento 20gr, aceite 15gr, tomate 40gr, conejo 120gr 440kcal 	Paella de marisco 160gr arroz cocido, 30gr gambas, 30 calamar, 20 mejillones, 15gr de aceite, 15gr zanahoria, 15gr pimiento, 15gr cebolla 395kcal 	Ternera a la jardinera ternera 130gr, pimiento 15gr, zanahoria 30gr, cebolla 20gr, guisantes 15gr, aceite 10gr, patata 100gr, tomate 40gr 370kcal 	Caballa al horno con patatas, zanahoria y cebolla 150gr caballa, 30gr zanahoria, 30gr cebolla, 100gr patata, 10gr de aceite 460kcal 	Osobuco de pavo con arroz 180gr osobuco, 15r cebolla, 30gr zanahoria 15gr de aceite, 100gr arroz cocido, 15gr champiñones 350kcal 	Estofado de pollo con patatas y zanahoria 120gr pollo, 20gr cebolla, 30gr zanahoria, 100gr patata, 10gr aceite 310kcal
Natillas de chocolate leche 100gr, azúcar 18gr, huevo 25gr, chocolate 25gr 250kcal 	Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Pera 150gr 75kcal 	Uva 100gr 65kcal 	Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Melón 200gr 53kcal 	
Cena Crema de calabaza al curry calabaza 100gr, Cebolla 50 gr, aceite 10gr, 50gr patata 180 Kcal 	Salteado de acelgas, patata, jamón país, champiñones y cebolla acelgas 120gr, patata 50gr, champiñones 15gr, jamón país 15g, aceite 10gr, cebolla 20gr 270kcal 	Macarrones con salsa de tomate y queso pasta 140gr, cebolla 30gr , aceite 10gr, salsa de tomate 50gr, queso rallado 20gr 325kcal 	Gratén de patata, calabaza y queso de cabra patata 120gr, calabaza 100gr, aceite 15gr, queso cabra 30gr 215kcal 	salteado de guisantes con jamón guisantes cocido 150gr, 35gr cebolla, 10gr aceite, jamón 20gr de aceite 230kcal 	Crema de puerros y zanahoria con jamón tostado puerros 120gr, zanahoria 70gr, patata 30gr, aceite 10gr, jamón 15gr 140kcal 	Ensalada de manzana, tomate, zanahoria, pollo asado, maíz y lechuga 60gr lechuga, 20gr manzana, 30gr zanahoria, pollo 40gr, 15 maíz, aceite 10gr 270kcal 	
Hojaldre de espinacas, ricotta, pifiones y pasas huevo 35gr, masa hojaldre cruda 50gr, ricotta 80 gr, espinacas 100gr 520 Kcal 	Revoltillo de setas Huevos 75gr, champiñones 35gr, aceite 10gr, 210kcal 	Merluza al horno con cebolla y zanahoria pavo 140gr, zanahoria 70gr, aceite 10gr , cebolla 50gr 255kcal 	Tortilla de ajos tiernos con medio tomate abierto huevos 80gr, ajos tiernos 35gr, tomate 50gr, aceite 10gr 210kcal 	Croquetas de salmón + medio tomate abierto 30gr salmón, 16gr harina, 30gr leche, 15gr mantequilla, 16gr pa rallado, 25gr huevo, 60gr tomate 390kcal 	Berenjena rellena de lentejas y arroz en salsa de tomate natural Berenjena 350gr, lenteja cocida 50gr, arroz cocido 50gr, cebolla 20gr, pimiento 30gr, salsa de tomate 70gr, aceite 10gr 280kcal 	Risotto de calamares y espinacas 80gr calamares, espinacas 80gr, mantequilla 15gr, arroz cocido 150gr 360kcal 	
Bol de naranja y kiwi 70gr + 70gr 62kcal 	Plátano 100gr 90kcal 	Macedonia de manzana, granada y naraja 50gr + 50gr + 50 80kcal 	Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Mandarinas 150gr 70kcal 	Yogur natural 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 no se ha contabilizado un sobre de azúcar de 8 gr para los cafés

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3a Semana	Desayuno Leche semi + café o colacao o zumo de break + tostadas con mantequilla y mermelada 150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada 1 435kcal 2 472Kcal 3 465Kcal 	Leche semi + café o colacao o zumo de break + Bocadillo de jamón york y queso 150ml leche + 90gr Pan +20gr queso +20gr jamón 1 515kcal 2 552Kcal 3 574Kcal 	Leche semi + café o colacao o zumo de break + bol de yogur con cereales de avena + kiwi, caqui y plátano 150ml leche + 125gr yogur + 20gr plátano +20gr caqui+ 20gr kiwi + 20gr avena 1 237kcal 2 274kcal 3 292kcal 	Leche semi + café o colacao + Pincho de tortilla de patata y cebolla + 3 trocitos pan tomate 150ml leche + 40gr pan, 125gr tortilla patata 1 420kcal 2 457kcal 3 515kcal 	Leche semi + café o colacao o zumo de break + tostadas con mantequilla y mermelada 150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada 1 435kcal 2 472Kcal 3 465Kcal 	Leche semi + café o colacao o zumo de break + bol de yogur con cereales de avena + kiwi, caqui y plátano 150ml leche + 125gr yogur + 20gr plátano +20gr caqui+ 20gr kiwi + 20gr avena 1 237kcal 2 274kcal 3 292kcal 	Leche semi + café o colacao + Pincho de tortilla de patata y cebolla + 3 trocitos pan tomate 150ml leche + 40gr pan, 125gr tortilla patata 1 420kcal 2 457kcal 3 515kcal 
	Comida Lentejas con verduras lentejas120gr, guisantes 20gr, brócoli 20gr, calabacín 20gr,espárrago 20gr, aceite 15gr 250 Kcal 	Crema caliente de tomate y patata con picatostes tomate 250gr,patata 100gr, picatostes 10gr, aceite 10gr, cebolla 25gr, puerro 25gr 250kcal 	Espinacas con garbanzos garbanzos 130gr, espinacas 60gr, huevo cocido 25gr, aceite 15gr 355kcal 	Ensalada con atún, pimiento, maíz y zanahoria Lechuga 50gr, atún 30gr, pimiento 30gr, zanahoria 30gr, 20gr maíz, aceite 10gr 185 Kcal 	Espirales con salsa de tomate, atún y champiñones pasta 140gr ,tomate 50gr, atún 40gr, champiñón 30gr, 15gr de aceite 345kcal 	Crema de puerros patata 75gr, puerro 100gr, aceite 10gr, leche 50gr, picatostes 15gr 220kcal 	Risotto de calabaza, berenjena y setas arroz cocido 160gr, calabaza 40gr, berenjena 40gr, champiñón 30gr, mantequilla 10gr, parmesano 20gr 390kcal 
	Pastel de bacalao con salsa de pimientos asados Bacalao 45 gr, aceite 5gr, huevo 50gr, leche 12gr, pimientos 20gr, cebolla 10gr, pan 6gr 200kcal 	Berenjena rellena de ternera, verduras y queso rallado Berenjena 300gr, queso 25gr, cebolla 15gr, zanahoria 15gr, ternera 85gr, tomate 30gr, aceite 10gr 385kcal 	Brótola al horno con tomate, calabacín y cebolla Brótola 140gr, tomate 50gr, cebolla 25gr, calabacín 55gr, aceite 10gr 290kcal 	Canelones de salmón y puerros 100gr salmón, 3 unidades de pasta de canelones, 30gr puerros, 20gr queso emmental, 40gr salsa bechamel, 10gr aceite 430kcal 	Tortilla de calabacín + zanahoria y maíz Tortilla 100gr, calabacín 45gr, aceite 10gr, zanahoria 20gr, maíz 20gr 260kcal 	Pastel de boniotos, espinacas y queso de cabra Boniato 150gr, huevo 25gr, aceite 5gr, queso 25gr, espinaca 100gr, leche 25gr, cebolla 30gr 330kcal 	Ternera estofada con cebolla, champiñones y zanahoria. Ternera 140gr,cebolla 20gr, champiñones 15gr, zanahoria 20 aceite 10gr, 365kcal 
Melocotón 170gr 60kcal 	Uva 100gr 65kcal 	Pera 150gr 75kcal 	Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Macedonia de kiwi, plátano y naranja plátano 50gr,kiwi 50gr, naranja 50gr 110kcal 	Manzana 200gr 75kcal 	Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	
Cena Ensalada templada de boniato, brócoli y quinoa boniato 60 gr, brócoli 80gr, aceite 10gr, quinoa en cocido 80gr, 10gr pipas y 10gr pasas, 40gr de brotes 345 Kcal 	Quiche de puerro coliflor y jamón 1 lámina masa quebrada, huevo 30gr, nata líquida 20gr, jamón 15gr, puerro 50gr, coliflor 40 370kcal 	Ensalada de lechuga, queso fresco, tomate y remolacha lechuga 60gr cocida, tomate 60gr, aceite 10gr, cebolla 15gr, remolacha 15gr.queso fresco 30gr 160kcal 	Crema de calabaza y limón calabaza 85gr,calabacín 20gr, puerro 20gr, aceite 10gr, patata 50gr 170kcal 	Ensalada de aguacate, mozzarella y tomate lechuga 40gr, aguacate 30gr, mozzarella 30gr, aceite 10gr, tomate 60gr 250kcal 	Judía verde con patata y jamón judía verde 200gr, patata 125gr, aceite 10gr, jamón 20gr 270kcal 	Salteado de acelgas, champiñones y jamón acelgas 250gr, champiñones 75gr, jamón 35gr 275kcal 	
Pollo con manzanas y cebolla pollo 150gr, cebolla 50gr, manzanas 50 gr, aceite 10gr 285 Kcal 	cous cous de guisantes con huevo pochado cous cous cocido 130gr, guisantes 30gr, aceite 15gr, huevo 50gr 320kcal 	Tortilla de boniotos (cebolla y pimiento) + zanahoria y remolacha huevo 100gr, boniato 100gr, cebolla 25gr 395kcal 	Crep relleno de verduras y gambas (tomate, berenjena, calabacín, cebolla caramelizada) 1 lámina de crep, berenjena 20, calabacín 20gr,cebolla30, gambas 40gr, tomate30gr, queso 20gr 340kcal 	Albóndigas de lentejas y cous cous con salsa de tomate lentejas cocidas 800gr, cous cous cocido 50gr, aceite 15gr, harina 25gr, leche 15gr, tomate 50gr 360kcal 	Pavo al horno con cebolla, calabacín y tomate Pollo 170gr, cebolla 30gr, tomate 40gr, calabacín 30gr, aceite 10gr 280kcal 	Tacos de merluza con tomate y arroz Merluza 130gr, tomate 70gr, arroz 90gr cocido aceite 10gr 370 Kcal 	
Natillas con galleta María leche 125gr, maicena 10gr, huevo 50gr, 1 galleta María,azúcar 18gr 290kcal 	Bol de kiwi y mango kiwi 70gr + mango 50gr 65kcal 	yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Naranja 200gr 80kcal 	Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Plátano 100gr 90kcal 	

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 no se ha contabilizado un sobre de azúcar de 8 gr para los cafés

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
4ª Semana	Desayuno 1Leche Semi + café o 2colacao o 3zum de break + Bol de yogur con plátano, naranja y pera 150ml leche + 125gr yogur + 20gr platano +20gr naranja+ 20gr pera 1208kcal 2245kcal 3205kcal 	1Leche Semi + café o 2colacao o 3zum de break + Bocadillo de queso 150ml leche + 90gr Pan +40gr queso 1440kcal 2475kcal 3495kcal  	1Leche Semi + café o 2colacao o 3zum de break + tostadas con mantequilla y mermelada 150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada 435kcal 2472kcal 3465kcal  	1Leche semi + café o 2colacao o 3zum de break + bocadillo de jamón york y queso 150ml leche + 90gr Pan +20gr queso +20gr Jamón 515kcal 2552kcal 3574kcal  	1Leche Semi + café o 2colacao o 3zum de break + Bol de yogur con plátano, naranja y pera 150ml leche + 125gr yogur + 20gr platano +20gr naranja+ 20gr pera 1208kcal 2245kcal 3205kcal 	1Leche Semi + café o 2colacao o 3zum de break + tostadas con mantequilla y mermelada 150ml leche + 90gr Pa 12gr mantequilla 20gr Mermelada 435kcal 2472kcal 3465kcal  	1Leche semi + café o 2colacao o 3zum de break + bocadillo de jamón york y queso 150ml leche + 90gr Pan +20gr queso +20gr Jamón 515kcal 2552kcal 3574kcal  
	Comida Rissoto de remolacha con queso de cabra arroz 180gr, remolacha 80gr, queso 25gr, mantequilla 12gr, cebolla 30gr 415 Kcal 	Flan de zanahoria y calabacin huevo 60gr, zanahoria 80gr, calabacin 60gr, 10gr aceite, maicena 20gr, 10ml nata 305kcal  	Ensalada con tomate, mozzarella, zanahoria y maíz lechuga 60gr, tomate 50gr, 30 mozzarella, maíz 20gr, 10ml aceite 240kcal 	wok de verduras y jamón (brócoli, zanahoria , pimiento, berenjena) Brócoli 100gr, zanahoria 80gr, pimiento 50gr, aceite 10gr, berenjena 50gr, jamón 20gr 230kcal 	Gazpacho de remolacha tomate 170gr, pepino 60gr, cebolla 30gr, aceite 10gr, remolacha 20gr 150kcal 	Ensalada de berengena, parmesano, tomate, lechuga y albahaca Berenjena 40gr, lechuga 60gr, tomate 60gr, aceite 10gr, parmesano 20gr 195kcal 	Crema de zanahoria y limón con queso de cabra patata 50gr ,zanahoria 100, cebolla 30gr, queso 10gr, 10gr de aceite, 10ml limón 145kcal 
	Muslo de pollo con verduras y tomillo (zanahoria, cebolla y pimiento) pollo 150 gr, aceite 10gr, cebolla 30gr, zanahoria 30gr, pimiento 20gr 365kcal Piña 100gr 98kcal  	Fideos chinos 130gr, pimiento 40gr, calabacin 40gr, cebolla 30gr, brócoli 60, huevo 50gr, zanahoria 25gr 355kcal natillas de chocolate leche 100gr, azúcar 18gr, huevo 25gr, chocolate 25gr 250kcal  	Sepia 225gr, cebolla 50gr, cebolla 25gr, pimiento 50gr, aceite 10gr, patata 100gr 360kcal yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Bacalao con pimientos y alubias bacalao 130gr, alubias cocidas 130gr, pimiento 40gr, aceite 15gr 370kcal Melocotón 170gr 60kcal 	Musaka de ternera Berenjena 175gr, ternera 100gr, tomate 60gr, cebolla 40gr, bechamel 100gr, queso 20gr 460kcal Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal  	Lentejas guisadas con cous cous y verduras lentejas cocidas 120gr, cous cous cocido 130gr, zanahoria 30gr, puerro 30gr, aceite 15gr, pimiento 30gr 295kcal Naranja 200gr 80kcal 	Albóndigas de cerdo y espinacas con salsa de tomate y acompañadas de arroz 100gr cerdo, 25gr huevo, 5gr pan rallado, 5 miga pan, 10ml leche, 100gr espinacas, 50gr tomate, 15gr de aceite, 90gr arroz cocido 495kcal   
Cena salteado de hortalizas (cebolla, espinacas, judía verde, zanahoria) con cebolla caramelizada y jamón Cebolla 30gr, espinacas 150gr, judía verde 50gr, aceite 10gr, zanahoria 40gr, Jamón 20gr 220 Kcal Croquetas de setas + remolacha y zanahoria rallada harina 16gr, leche entera 140gr, 16gr mantequilla, setas 30gr, cebolla 30gr, pan rallado 16, huevo 25gr, zanahoria 20gr, remolacha 20gr 335kcal Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Crema de boniato y pera Boniotos 100gr, pera 40gr, cebolla 50gr, aceite 10gr, 230kcal Hamburguesa de garbanzos con salsa de yogur y verduras salteadas (brócoli, cebolla y calabacin) garbanzo cocido 100gr, cebolla 20gr, calabacin 20gr, pan rallado 16, huevo 25gr, yogur 25gr, aceite 15gr, brócoli 20gr 360kcal Macedonia de piña, manzana y kiwi 50 + 50+ 50gr 76kcal   	Ensalada de judías verdes, tomate, parmesano y zanahoria Judías verdes 100gr cocida, tomate 60gr, aceite 10gr, zanahoria 35gr, parmesano 20gr 215kcal Blanqueta de pavo con cebolla, zanahoria y patata asada Pavo 180gr, zanahoria 40gr, cebolla 50 gr, aceite 15gr, patata 70gr 390 Kcal Manzana 200gr 74kcal 	Ensalada de atún con maíz, tomate y zanahoria 60gr lechuga, 30gr zanahoria, 30gr maíz, 50gr tomate, 50gr atún, 10ml aceite 165kcal PIZZA FUNGHI (jamón cocido, champiñones y queso) masa pizza 100gr, jamón york 50gr, queso 50gr, champiñones 20gr, tomate 50gr 510kcal Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Espaguetis al pesto 150gr pasta cocida, 20gr salsa pesto, 30gr parmesano 310kcal tortilla francesa + medio tomate abierto huevo 100gr, aceite 10gr, tomate 50gr, 250kcal Uva 100gr 65kcal   	Ensalada de sardinas, pimiento, cebolla y zanahoria 60gr lechuga, 30gr cebolla, 30gr pimiento, 30gr zanahoria, 80gr sardinas, 10ml aceite 270kcal Merluza con parmentier de patata y zanahoria Merluza 140gr, zanahoria 70gr, patata 70gr, aceite 10gr 290kcal Yogur natural Yogur natural 125 gr 71 Kcal 	Ensalada de queso fresco y cebolla caramelizada, lechuga pimiento del piquillo 60gr lechuga, 30gr cebolla, 30gr tomate, 40gr queso burgos, 25gr pimiento del piquillo, 10 aceite 220kcal Empanadillas de atún y tomate al horno + zanahoria rallada y maíz 4 obleas de empanadillas, cebolla 50gr, tomate 50gr, atún 45gr + zanahoria 25gr y maíz 30gr 530kcal Bol de kiwi y naranja 70+ 70gr 63kcal 	

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