

## MENÚ DIETA BASAL (OTOÑO-INVIERNO) noviembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<p><i>Tabule de verduras</i> <i>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</i> <i>Pechugas empanada</i> <i>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</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>Ensalada de col</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 con cúrcuma y zanahoria</i> Energía:572.9 Kcal HC:58g Az:18g P:32g G:24g GS: 3.2g Sal: 1g</p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p><i>Migas albaizineras</i> <i>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</i> <i>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</i> <i>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</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>Calamares encebollados con arroz</i> Energía:598 Kcal HC:68g Az:14g P:28g G:24g GS:5.8g Sal:1g</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p><i>Crema calabaza al curry</i> <i>Albóndigas granadinas</i> Energía:488Kcal HC:52g Az: 12.5g P:23g G:21g GS:3g Sal:0.5g</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 al ajillo</i> Energía:550 Kcal HC:63g Az: 11g P:34g G:17g GS:3g Sal: 1g</p>	<p><i>Habichuelas</i> <i>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</i> <i>Solomillo alpujarreño con patatas</i> Energía:586.4 Kcal HC:47g Az: 9.8g P:22g G:34g GS:10g Sal:1g</p>	<p><i>Paella valenciana</i> <i>Aguja con ajos fritos con verduras</i> Energía:585.5Kcal HC:75g Az:14.4g P:23g G:22g GS:2.7g Sal: 1g</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<p><i>Crema de lentejas con lascas de pollo</i> <i>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</i> <i>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</i> <i>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</i> <i>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</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>
<b>30</b>	<b>DICIEMBRE 1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<p><i>Alubias con almejas</i> <i>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</i> <i>Salchichas al vino</i> Energía:568Kcal HC:64g Az:14g P:316g G:21g GS:4.3g Sal: 1g</p>	<p><i>Sopa juliana</i> <i>Salmon con patatas</i> Energía:582Kcal HC:66g Az:14g P:21g G:26g GS: 6.8g Sal: 1g</p>	<p><i>Cocido col</i> <i>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</i> <i>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</i> <i>Filetes rusos con verduras</i> Energía:535 Kcal HC:53g Az:12g P:18g G:28g GS:4.8g Sal:1g</p>