



Dieta 7.- cereales, frutos secos, cebolla, apio, lenteja, leche de vaca

septiembre-22

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12 BRÓCOLI REHOGADO 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 424,21KCAL 16,30P 34,96L 48,60HC	13 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA 0 POLLO AL HORNO 0 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 422,38KCAL 19,66P 34,24L 47,85HC	14 ESPINACAS SALTEADAS 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 430,44KCAL 14P 37L 48HC	15 BRÓCOLI REHOGADO 0 ABADEJO AL HORNO 0 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 422,38KCAL 19,66P 34,24L 47,85HC	16 ESPINACAS SALTEADAS 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 462,77KCAL 19P 35L 45HC
19 BRÓCOLI REHOGADO 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 0 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 462,77KCAL 19P 35L 45HC	20 ACELGAS REHOGADAS 0 POLLO AL HORNO 0 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 462,77KCAL 19P 36L 44HC	21 BRÓCOLI REHOGADO 0 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 430,44KCAL 14P 37L 48HC	22 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA 0 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 430,44KCAL 14P 37L 48HC	23 ESPINACAS SALTEADAS 0 0 ABADEJO AL HORNO 0 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 422,38KCAL 19,66P 34,24L 47,85HC
26 ESPINACAS SALTEADAS 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 462,77KCAL 19P 35L 45HC	27 BRÓCOLI REHOGADO 0 POLLO AL HORNO 0 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 462,77KCAL 19P 36L 44HC	28 ACELGAS REHOGADAS 0 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 ENSALADA DE ZANAHORIA 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 430,44KCAL 14P 37L 48HC	29 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA 0 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 430,44KCAL 14P 37L 48HC	30 BRÓCOLI REHOGADO 0 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 422,38KCAL 19,66P 34,24L 47,85HC