

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü I	Valor energético 880kJ, 210Kcal; Grasa total 13g, Ácidos grasos saturados 2,3g, Hidratos de carbono 3,3g, Azúcares 3,1g, Proteínas 20,2g, Sal 0,7g, Fibra 2,7g	Valor energético 1432kJ, 342Kcal; Grasa total 14,3g, Ácidos grasos saturados 8,3g, Hidratos de carbono 37,7g, Azúcares 4,1g, Proteínas 13,9g, Sal 2,1g, Fibra 1,9g	Valor energético 1432kJ, 342Kcal; Grasa total 14,3g, Ácidos grasos saturados 8,3g, Hidratos de carbono 37,7g, Azúcares 4,1g, Proteínas 13,9g, Sal 2,1g, Fibra 1,9g	0	0
	Valor energético 2849,2kJ, 680Kcal; Grasa total 19,4g, Ácidos grasos saturados 8,7g, Hidratos de carbono 96,3g, Azúcares 5g, Proteínas 27,3g, Sal 0,9g, Fibra 5,1g	Valor energético 2111,7kJ, 504Kcal; Grasa total 33,6g, Ácidos grasos saturados 5,7g, Hidratos de carbono 39,1g, Azúcares 3g, Proteínas 9,7g, Sal 0g, Fibra 3,2g	Valor energético 1382,7kJ, 330Kcal; Grasa total 10,8g, Ácidos grasos saturados 1,6g, Hidratos de carbono 54,4g, Azúcares 8,2g, Proteínas 5g, Sal 0,3g, Fibra 1,9g	0	0
	Valor energético 1118kJ, 267Kcal; Grasa total 20,3g, Ácidos grasos saturados 1g, Hidratos de carbono 4,6g, Azúcares 1g, Proteínas 17,1g, Sal 3g, Fibra 1,7g	Valor energético 1148,1kJ, 274Kcal; Grasa total 23,1g, Ácidos grasos saturados 4,1g, Hidratos de carbono 1,5g, Azúcares 1,2g, Proteínas 14,1g, Sal 0,1g, Fibra 1,6g	Valor energético 807kJ, 193Kcal; Grasa total 6,4g, Ácidos grasos saturados 1,1g, Hidratos de carbono 27,5g, Azúcares 3,9g, Proteínas 5,9g, Sal 1g, Fibra 3,8g	0	0
Menü II	Valor energético 1143,8kJ, 273Kcal; Grasa total 12,8g, Ácidos grasos saturados 2,1g, Hidratos de carbono 27,4g, Azúcares 8g, Proteínas 9,9g, Sal 0,4g, Fibra 4,6g	Valor energético 578,2kJ, 138Kcal; Grasa total 12,8g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 3,6g, Azúcares 1g, Proteínas 0,9g, Sal 0,7g, Fibra 2,1g	Valor energético 477,6kJ, 114Kcal; Grasa total 10g, Ácidos grasos saturados 1,4g, Hidratos de carbono 3,2g, Azúcares 0,5g, Proteínas 1,1g, Sal 0,3g, Fibra 3,4g	0	0
	Valor energético 321,8kJ, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g, Proteínas 5g, Sal 0,2g, Fibra 0,9g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g, Proteínas 0,7g, Sal 0g, Fibra 2,5g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g, Proteínas 0,7g, Sal 0g, Fibra 2,5g	0	0
	Valor energético 1301kJ, 311Kcal; Grasa total 17,7g, Ácidos grasos saturados 4,1g, Hidratos de carbono 8,4g, Azúcares 2,4g, Proteínas 29,6g, Sal 0,7g, Fibra 2,8g	Valor energético 1977,6kJ, 472Kcal; Grasa total 13,3g, Ácidos grasos saturados 2,6g, Hidratos de carbono 58,8g, Azúcares 0,5g, Proteínas 26,8g, Sal 0,8g, Fibra 2,6g	Valor energético 1432kJ, 342Kcal; Grasa total 14,3g, Ácidos grasos saturados 8,3g, Hidratos de carbono 37,7g, Azúcares 4,1g, Proteínas 13,9g, Sal 2,1g, Fibra 1,9g	0	0
Menü III	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Accomp.	Valor energético 1617,3kJ, 386Kcal; Grasa total 35,9g, Ácidos grasos saturados 17,2g, Hidratos de carbono 15,8g, Azúcares 1g, Proteínas 19,5g, Sal 0,5g, Fibra 1,5g	Valor energético 1391,1kJ, 332Kcal; Grasa total 24,7g, Ácidos grasos saturados 8,9g, Hidratos de carbono 20,7g, Azúcares 2,5g, Proteínas 7,1g, Sal 2,4g, Fibra 12,3g	Valor energético 1805,9kJ, 431Kcal; Grasa total 11,6g, Ácidos grasos saturados 1,7g, Hidratos de carbono 57,9g, Azúcares 9,2g, Proteínas 17,7g, Sal 0,3g, Fibra 12,3g	Valor energético 1843kJ, 440Kcal; Grasa total 10g, Ácidos grasos saturados 2,3g, Hidratos de carbono 53g, Azúcares 4,5g, Proteínas 31,8g, Sal 0,6g, Fibra 2,1g	Valor energético 1376kJ, 329Kcal; Grasa total 14,1g, Ácidos grasos saturados 4g, Hidratos de carbono 16,4g, Azúcares 3,2g, Proteínas 33,9g, Sal 0,4g, Fibra 2,5g
	Valor energético 1043,3kJ, 249Kcal; Grasa total 10,9g, Ácidos grasos saturados 1,6g, Hidratos de carbono 28,3g, Azúcares 5g, Proteínas 7g, Sal 0,3g, Fibra 3g	Valor energético 1101,9kJ, 263Kcal; Grasa total 18,9g, Ácidos grasos saturados 3,8g, Hidratos de carbono 10,7g, Azúcares 0,5g, Proteínas 11,2g, Sal 5,5g, Fibra 3,8g	Valor energético 649,5kJ, 155Kcal; Grasa total 11,3g, Ácidos grasos saturados 1,7g, Hidratos de carbono 2,9g, Azúcares 2g, Proteínas 9,8g, Sal 0,7g, Fibra 1,4g	Valor energético 871,5kJ, 208Kcal; Grasa total 6,7g, Ácidos grasos saturados 0,9g, Hidratos de carbono 27,1g, Azúcares 4,5g, Proteínas 7,7g, Sal 0,3g, Fibra 4,6g	Valor energético 1705,3kJ, 407Kcal; Grasa total 11,7g, Ácidos grasos saturados 1,7g, Hidratos de carbono 60,4g, Azúcares 4g, Proteínas 12,1g, Sal 0,3g, Fibra 5,8g
	Valor energético 791,9kJ, 189Kcal; Grasa total 33,8g, Ácidos grasos saturados 2,6g, Hidratos de carbono 7,2g, Azúcares 1,9g, Proteínas 13,2g, Sal 0,3g, Fibra 1,4g	Valor energético 1215,1kJ, 290Kcal; Grasa total 26,3g, Ácidos grasos saturados 9,3g, Hidratos de carbono 1,6g, Azúcares 1,2g, Proteínas 14,1g, Sal 0,9g, Fibra 1,3g	Valor energético 477,6kJ, 114Kcal; Grasa total 10,2g, Ácidos grasos saturados 1,5g, Hidratos de carbono 3,7g, Azúcares 3g, Proteínas 1g, Sal 0,3g, Fibra 1,5g	Valor energético 984,6kJ, 235Kcal; Grasa total 19,3g, Ácidos grasos saturados 3,4g, Hidratos de carbono 8,6g, Azúcares 0,5g, Proteínas 6,2g, Sal 0,3g, Fibra 1,3g	Valor energético 988,8kJ, 236Kcal; Grasa total 15,7g, Ácidos grasos saturados 2,4g, Hidratos de carbono 10,7g, Azúcares 0,5g, Proteínas 11,4g, Sal 1,7g, Fibra 3,2g
Postre	Valor energético 465,1kJ, 111Kcal; Grasa total 10,1g, Ácidos grasos saturados 1,4g, Hidratos de carbono 3,3g, Azúcares 2g, Proteínas 1,4g, Sal 0,3g, Fibra 0,9g	Valor energético 2296g, 548Kcal; Grasa total 19,6g, Ácidos grasos saturados 5,5g, Hidratos de carbono 36,9g, Azúcares 6,5g, Proteínas 37,3g, Sal 1g, Fibra 13,1g	Valor energético 477,6kJ, 114Kcal; Grasa total 10,2g, Ácidos grasos saturados 1,5g, Hidratos de carbono 3,7g, Azúcares 3g, Proteínas 1g, Sal 0,3g, Fibra 1,5g	Valor energético 553,1kJ, 132Kcal; Grasa total 10,3g, Ácidos grasos saturados 1,5g, Hidratos de carbono 6,5g, Azúcares 2,8g, Proteínas 1,8g, Sal 0,4g, Fibra 2,6g	Valor energético 553,1kJ, 132Kcal; Grasa total 10,3g, Ácidos grasos saturados 1,5g, Hidratos de carbono 6,5g, Azúcares 2,8g, Proteínas 1,8g, Sal 0,4g, Fibra 2,6g
	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g, Proteínas 0,7g, Sal 0g, Fibra 2,5g	Valor energético 321,8kJ, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g, Proteínas 5g, Sal 0,2g, Fibra 0,9g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g, Proteínas 0,7g, Sal 0g, Fibra 2,5g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g, Proteínas 0,7g, Sal 0g, Fibra 2,5g	Valor energético 321,8kJ, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g, Proteínas 5g, Sal 0,2g, Fibra 0,9g
	Valor energético 1332,4kJ, 318Kcal; Grasa total 26,8g, Ácidos grasos saturados 4,1g, Hidratos de carbono 1,7g, Azúcares 0,8g, Proteínas 17,5g, Sal 0,5g, Fibra 0,6g	Valor energético 1391,1kJ, 332Kcal; Grasa total 24,7g, Ácidos grasos saturados 8,9g, Hidratos de carbono 20,7g, Azúcares 2,5g, Proteínas 7,1g, Sal 2,4g, Fibra 12,3g	Valor energético 1617,3kJ, 386Kcal; Grasa total 35,9g, Ácidos grasos saturados 17,2g, Hidratos de carbono 15,8g, Azúcares 1g, Proteínas 19,5g, Sal 0,5g, Fibra 1,5g	0	0
Alternat. I	Valor energético 1378,5kJ, 329Kcal; Grasa total 24,5g, Ácidos grasos saturados 4g, Hidratos de carbono 1,7g, Azúcares 0,9g, Proteínas 25,1g, Sal 0,4g, Fibra 0,8g	0	0	0	0
	0	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g, Proteínas 0,7g, Sal 0g, Fibra 2,5g	0	0	0
	0	0	0	0	0
Alternat. II	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Alternat. III	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Menü I	Valor energético 1403,6kJ, 335Kcal; Grasa total 2g, Ácidos grasos saturados 0,5g, Hidratos de carbono 68,3g, Azúcares 5g, Proteínas 10,3g, Sal 0,3g, Fibra 1,6g	Valor energético 1870kJ, 446Kcal; Grasa total 37,1g, Ácidos grasos saturados 11,1g, Hidratos de carbono 11,6g, Azúcares 2,3g, Proteínas 28,2g, Sal 2,3g, Fibra 1,3g	Valor energético 1671kJ, 399Kcal; Grasa total 8g, Ácidos grasos saturados 0,9g, Hidratos de carbono 51,2g, Azúcares 8g, Proteínas 20,7g, Sal 1g, Fibra 15,6g	Valor energético 2170,4kJ, 518Kcal; Grasa total 24,8g, Ácidos grasos saturados 9,2g, Hidratos de carbono 47g, Azúcares 9g, Proteínas 25,1g, Sal 0,8g, Fibra 4,1g	Valor energético 1432,9kJ, 342Kcal; Grasa total 24,7g, Ácidos grasos saturados 5,8g, Hidratos de carbono 7g, Azúcares 0,9g, Proteínas 21,9g, Sal 0,5g, Fibra 1,2g
	Valor energético 1810,1kJ, 432Kcal; Grasa total 19,1g, Ácidos grasos saturados 6,5g, Hidratos de carbono 44,8g, Azúcares 6g, Proteínas 18,4g, Sal 0,8g, Fibra 3,9g	Valor energético 731,2kJ, 175Kcal; Grasa total 10,8g, Ácidos grasos saturados 2,3g, Hidratos de carbono 10,1g, Azúcares 2,5g, Proteínas 8g, Sal 0,4g, Fibra 2,8g	Valor energético 565,6kJ, 135Kcal; Grasa total 5,8g, Ácidos grasos saturados 0,8g, Hidratos de carbono 14,6g, Azúcares 4,6g, Proteínas 4,3g, Sal 0,3g, Fibra 3,7g	Valor energético 1215,1kJ, 290Kcal; Grasa total 14,2g, Ácidos grasos saturados 2,4g, Hidratos de carbono 31,2g, Azúcares 5g, Proteínas 7g, Sal 0,4g, Fibra 4,5g	Valor energético 1185,7kJ, 283Kcal; Grasa total 16,4g, Ácidos grasos saturados 4,8g, Hidratos de carbono 25g, Azúcares 6g, Proteínas 7,9g, Sal 0,5g, Fibra 1,9g
	Valor energético 1261,2kJ, 301Kcal; Grasa total 22,6g, Ácidos grasos saturados 8,8g, Hidratos de carbono 10,3g, Azúcares 0,2g, Proteínas 13,1g, Sal 0,8g, Fibra 1,9g	Valor energético 1332,4kJ, 318Kcal; Grasa total 30,2g, Ácidos grasos saturados 4,6g, Hidratos de carbono 5,5g, Azúcares 2g, Proteínas 5,3g, Sal 2,2g, Fibra 1,1g	Valor energético 594,9kJ, 142Kcal; Grasa total 11,6g, Ácidos grasos saturados 1,3g, Hidratos de carbono 2,9g, Azúcares 0,2g, Proteínas 5,1g, Sal 0,5g, Fibra 2,9g	Valor energético 699,7kJ, 167Kcal; Grasa total 14,2g, Ácidos grasos saturados 2,5g, Hidratos de carbono 2,9g, Azúcares 7g, Proteínas 6,3g, Sal 0,3g, Fibra 1,9g	Valor energético 942,7kJ, 225Kcal; Grasa total 15,8g, Ácidos grasos saturados 2,9g, Hidratos de carbono 11,1g, Azúcares 1g, Proteínas 8,7g, Sal 0,4g, Fibra 2,2g
Menü II	Valor energético 967,9kJ, 231Kcal; Grasa total 12,4g, Ácidos grasos saturados 2,4g, Hidratos de carbono 23,1g, Azúcares 0,5g, Proteínas 5,7g, Sal 1,5g, Fibra 2g	Valor energético 582,4kJ, 139Kcal; Grasa total 13,1g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 2,8g, Azúcares 1,8g, Proteínas 1,4g, Sal 0,7g, Fibra 2,3g	Valor energético 967,9kJ, 231Kcal; Grasa total 12,4g, Ácidos grasos saturados 2,4g, Hidratos de carbono 23,1g, Azúcares 0,5g, Proteínas 5,7g, Sal 1,5g, Fibra 2g	Valor energético 565,6kJ, 135Kcal; Grasa total 10,3g, Ácidos grasos saturados 1,5g, Hidratos de carbono 7,4g, Azúcares 3,2g, Proteínas 2g, Sal 0,4g, Fibra 2,7g	Valor energético 593kJ, 142Kcal; Grasa total 9,9g, Ácidos grasos saturados 2,5g, Hidratos de carbono 5,4g, Azúcares 2,1g, Proteínas 7,9g, Sal 1,1g, Fibra 2,4g
	Valor energético 321,8kJ, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g, Proteínas 5g, Sal 0,2g, Fibra 0,9g	Valor energético 321,8kJ, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g, Proteínas 5g, Sal 0,2g, Fibra 0,9g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g, Proteínas 0,7g, Sal 0g, Fibra 2,5g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g, Proteínas 0,7g, Sal 0g, Fibra 2,5g	Valor energético 321,8kJ, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g, Proteínas 5g, Sal 0,2g, Fibra 0,9g
	Valor energético 1403,6kJ, 335Kcal; Grasa total 2g, Ácidos grasos saturados 0,5g, Hidratos de carbono 68,3g, Azúcares 5g, Proteínas 10,3g, Sal 0,3g, Fibra 1,6g	Valor energético 1870kJ, 446Kcal; Grasa total 37,1g, Ácidos grasos saturados 11,1g, Hidratos de carbono 11,6g, Azúcares 2,3g, Proteínas 28,2g, Sal 2,3g, Fibra 1,3g	Valor energético 1671kJ, 399Kcal; Grasa total 8g, Ácidos grasos saturados 0,9g, Hidratos de carbono 51,2g, Azúcares 8g, Proteínas 20,7g, Sal 1g, Fibra 15,6g	Valor energético 2170,4kJ, 518Kcal; Grasa total 24,8g, Ácidos grasos saturados 9,2g, Hidratos de carbono 47g, Azúcares 9g, Proteínas 25,1g, Sal 0,8g, Fibra 4,1g	Valor energético 1432,9kJ, 342Kcal; Grasa total 24,7g, Ácidos grasos saturados 5,8g, Hidratos de carbono 7g, Azúcares 0,9g, Proteínas 21,9g, Sal 0,5g, Fibra 1,2g
Menü III	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Accomp.	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Postre	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Alternat. I	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Alternat. II	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Alternat. III	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Menü I	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Menü II	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Menü III	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Accomp.	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Postre	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Alternat. I	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Alternat. II	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
Alternat. III	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü I	0	0	0	0	0
Menü II	0	0	0	0	0
Menü III	0	0	0	0	0
Accomp.	0	0	0	0	0
Postre	0	0	0	0	0
Alternat. I	0	0	0	0	0
Alternat. II	0	0	0	0	0
Alternat. III	0	0	0	0	0

En caso de presentar intolerancia con algún plato, consultar alternativas en el listado completo de menús para alérgicos e intolerantes. Nuestra cocina está adaptada a todo tipo de restricciones alimenticias.

Revisión nutricional a cargo de la Dra. Laura Isabel Arranz, nutricionista de Gama nutrien.