

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Kcal 758 HC 93,9 Lip 17,6 Prot 40,6	Kcal 713 HC 90,5 Lip 17,4 Prot 46,8	Kcal 742 HC 106,5 Lip 25,9 Prot 19,3	Kcal 1036 HC 135,8 Lip 37,4 Prot 35,8	Kcal 975 HC 142,7 Lip 24,9 Prot 35,4
- Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Fruta - Pan	- Sopa de letras - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan	- Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur natural azucarado - Pan	- Alubias rojas con verdura - San jacobito con ensalada liz - Fruta - Pan
15	16	17	18	19
Kcal 797 HC 95,5 Lip 31,0 Prot 32,3	Kcal 760 HC 96,1 Lip 30,3 Prot 25,8	Kcal 742 HC 94,6 Lip 29,6 Prot 19,2	Kcal 846 HC 106,5 Lip 24,9 Prot 43,8	Kcal 958 HC 135,2 Lip 44,3 Prot 45,1
- Puré de verdura - Escalope de cerdo con ensalada liz - Fruta - Pan	- Marmitako - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur sabores - Pan	- Garbanzos con verdura - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan
22	23	24	25	26
Kcal 839 HC 84,6 Lip 31,2 Prot 42,7	Kcal 801 HC 104,6 Lip 27,2 Prot 35,9	Kcal 850 HC 144,2 Lip 12,0 Prot 33,2	Kcal 785 HC 93,5 Lip 27,9 Prot 40,3	Kcal 996 HC 121,7 Lip 43,8 Prot 22,8
- Lentejas con verdura - Filete de salmón en salsa meniere - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Espirales salteadas con soja y verduras - Fruta - Pan	- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Filete de ternera en salsa de verduras - Fruta - Pan	- Ensaladilla rusa - Empanadillas de atún con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan
29	30			
Kcal 691 HC 86,3 Lip 17,3 Prot 46,2	Kcal 994 HC 148,4 Lip 32,7 Prot 24,0			
- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones con tomate - Croquetas con ensalada liz - Fruta - Pan			



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com