

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal 1013 HC 134,5 Lip 35,5 Prot 38,7	Kcal 831 HC 124,9 Lip 15,0 Prot 36,0	Kcal 814 HC 101,8 Lip 27,2 Prot 34,6
		- Arroz con tomate - Alitas de pollo con zanahoria y champiñones (T12) - Fruta - Pan (1)	- Macarrones integrales ecológicos salteados con soja y verduritas (1,6,T10) - Alubias blancas con verdura - Yogur natural sin azúcar (7) - Pan integral (1)	- Patatas a la riojana (12) - Filete de abadejo en salsa marinera con ensalada liz (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Pan (1)
14	15	16	17	18
Kcal 709 HC 89,5 Lip 17,4 Prot 46,8	Kcal 673 HC 88,7 Lip 16,5 Prot 28,3	Kcal 674 HC 83,1 Lip 26,4 Prot 23,6	Kcal 951 HC 122,1 Lip 33,3 Prot 30,9	Kcal 801 HC 122,7 Lip 20,2 Prot 31,8
- Crema de calabacín (T12) - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata (12) - Fruta - Pan (1)	- Menestra de verduras con refrito (12) - Lentejas con verdura (T1) - Fruta - Pan integral (1)	- Patatas en salsa verde (3,12) - Tortilla de jamón cocido con lechuga (3) - Yogur natural sin azúcar (7) - Pan (1)	- Alubias rojas con verdura - Empanadillas de atún con ensalada liz (1,3,4) - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz integral con verduritas - Filete de merluza al horno en salsa verde con ensalada liz (1,4,T2,T6,T10,T14) - Fruta - Pan (1)
21	22	23	24	25
Kcal 846 HC 100,4 Lip 39,8 Prot 20,5	Kcal 767 HC 89,7 Lip 26,9 Prot 38,7	Kcal 936 HC 107,2 Lip 34,3 Prot 44,7	Kcal 1094 HC 134,2 Lip 41,1 Prot 44,2	Kcal 828 HC 134,0 Lip 12,3 Prot 31,4
- Patatas a la riojana (12) - Tortilla francesa con ensalada liz (3) - Fruta - Pan (1)	- Puré de acelgas y calabacín (T12) - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con ensalada liz (1,3,T6,T10,T12) - Fruta - Pan integral (1)	- Garbanzos con verdura - Filete de salmón en salsa meniere con ensalada liz (1,4,T6,T10) - Fruta - Pan (1)	- Arroz integral tres delicias vegetales - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips (1,3,T6,T10) - Yogur natural sin azúcar (7) - Pan integral (1)	- Espaguetis salteados con tomate (1,T3,T6,T10) - Lentejas con verdura (T1) - Fruta - Pan (1)
28	29	30		
Kcal 731 HC 114,8 Lip 22,5 Prot 17,0	Kcal 712 HC 81,1 Lip 16,9 Prot 41,0	Kcal 902 HC 131,3 Lip 28,1 Prot 31,3		
- Crema de calabaza y zanahoria (T12) - Tortilla de patata con ensalada liz (3) - Fruta - Pan (1)	- Lentejas con verdura (T1) - Filete de abadejo romana con ensalada liz (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz oriental (6) - Albóndigas de pollo en salsa suave con ensalada liz (1,6,12) - Fruta - Pan (1)		



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

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO

(12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

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