

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 660 HC 81,8 Lip 22,0 Prot 35,8 - Lentejas - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Yogur natural - Pan	2 Kcal 548 HC 82,7 Lip 17,9 Prot 16,0 - Brócoli salteado con pavo - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	3 Kcal 852 HC 75,7 Lip 37,3 Prot 53,1 - Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en pepitoria - Yogur natural - Pan	4 Kcal 795 HC 111,5 Lip 26,0 Prot 32,4 - Coditos con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan
7 Kcal 585 HC 67,4 Lip 20,5 Prot 36,3 - Judías verdes rehogadas - Cinta de lomo empanada con lechuga - Fruta - Pan	8 Kcal 680 HC 70,4 Lip 28,3 Prot 37,9 - Sopa de picadillo - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural - Pan	9 Kcal 653 HC 78,4 Lip 22,7 Prot 32,7 - Puré de judías blancas - Tortilla francesa - Fruta - Pan	10 Kcal 913 HC 102,7 Lip 44,5 Prot 26,6 - Espirales con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan	11
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 811 HC 107,0 Lip 29,8 Prot 30,1 - Arroz con tomate - Flamenquines con ensalada - Yogur natural - Pan	23 Kcal 683 HC 74,7 Lip 20,6 Prot 52,5 - Coliflor con bechamel - Muslo de pollo asado con patatas fritas - Fruta - Pan	24 Kcal 886 HC 86,8 Lip 32,3 Prot 61,3 - Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Yogur natural - Pan	25 Kcal 830 HC 120,0 Lip 21,9 Prot 41,6 - Espaguetis blancos con tomate - Bacalao bilbaína - Fruta - Pan
28 Kcal 773 HC 106,4 Lip 23,5 Prot 33,6 - Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral	29 Kcal 924 HC 70,8 Lip 44,6 Prot 57,6 - Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Yogur natural - Pan	30 Kcal 790 HC 93,6 Lip 28,3 Prot 44,1 - Lentejas con chorizo - Revuelto de atún y patata paja - 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	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www.gastronomiabaska.com

