

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 862 HC 85,6 Lip 36,9 Prot 48,9	2 Kcal 586 HC 82,0 Lip 22,7 Prot 15,4	3 Kcal 988 HC 92,9 Lip 43,6 Prot 55,0	4 Kcal 1005 HC 122,3 Lip 43,7 Prot 33,8
	- Lentejas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan	- Brócoli - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores - Pan	- Coditos blancos con tomate - Filete de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta - Pan
7 Kcal 620 HC 75,6 Lip 20,3 Prot 37,0	8 Kcal 800 HC 78,9 Lip 30,8 Prot 52,6	9 Kcal 799 HC 91,1 Lip 33,1 Prot 33,5	10 Kcal 924 HC 97,8 Lip 40,1 Prot 43,1	11
- Judías verdes rehogadas - Cinta de lomo empanada con lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores - Pan	- Judías blancas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	- Espirales salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan	
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 825 HC 107,7 Lip 26,3 Prot 40,2	23 Kcal 821 HC 77,4 Lip 31,4 Prot 60,2	24 Kcal 766 HC 80,9 Lip 16,9 Prot 72,1	25 Kcal 1001 HC 121,7 Lip 43,6 Prot 33,6
	- Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Yogur natural - Pan	- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Fruta - Pan	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogur sabores - Pan	- Espaguetis blancos con tomate - Filete de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan
28 Kcal 980 HC 108,4 Lip 45,0 Prot 33,9	29 Kcal 906 HC 73,2 Lip 42,5 Prot 55,0	30 Kcal 833 HC 118,4 Lip 28,2 Prot 30,0		
- Macarrones integrales con tomate - Filete de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral	- Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores - Pan	- Lentejas con chorizo - Tortilla de patata - Fruta - Pan		

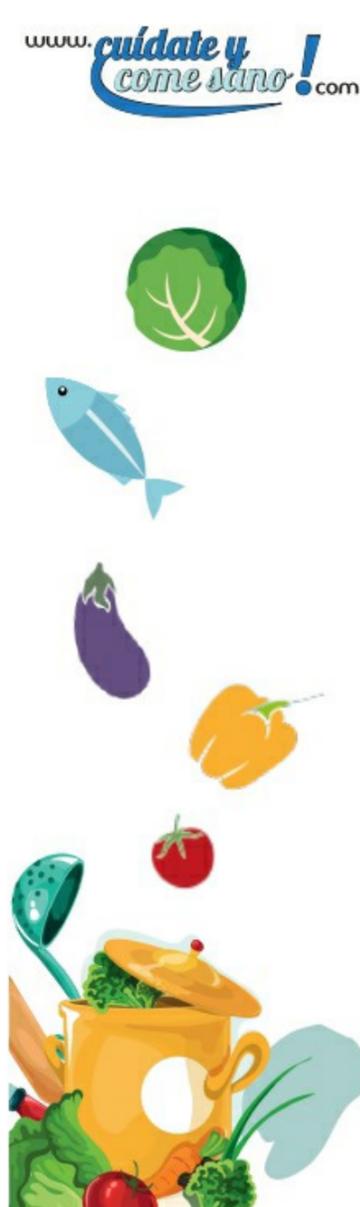


Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 888 HC 76,5 Lip 42,7 Prot 45,7	2 Kcal 754 HC 83,1 Lip 39,2 Prot 13,7	3 Kcal 984 HC 73,2 Lip 50,6 Prot 52,0	4 Kcal 855 HC 112,6 Lip 30,6 Prot 30,6
	- Lentejas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur de soja - Pan	- Brócoli - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur de soja - Pan	- Coditos blancos con tomate - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan
7 Kcal 664 HC 62,0 Lip 32,3 Prot 30,1	8 Kcal 797 HC 59,2 Lip 37,8 Prot 49,7	9 Kcal 778 HC 88,1 Lip 30,8 Prot 30,9	10 Kcal 951 HC 88,7 Lip 45,9 Prot 39,9	11
- Judías verdes rehogadas - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur de soja - Pan	- Judías blancas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	- Espirales salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur de soja - Pan	
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 833 HC 95,5 Lip 31,7 Prot 36,5	23 Kcal 857 HC 70,7 Lip 37,9 Prot 56,0	24 Kcal 762 HC 61,2 Lip 24,0 Prot 69,1	25 Kcal 865 HC 113,5 Lip 28,3 Prot 37,4
	- Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Yogur de soja - Pan	- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Fruta - Pan	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogur de soja - Pan	- Espaguetis blancos con tomate - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta - Pan
28 Kcal 850 HC 109,1 Lip 30,9 Prot 30,4	29 Kcal 902 HC 53,5 Lip 49,5 Prot 52,1	30 Kcal 868 HC 111,7 Lip 34,7 Prot 25,8		
- Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur de soja - Pan	- Lentejas con chorizo - Tortilla de patata - Fruta - Pan		

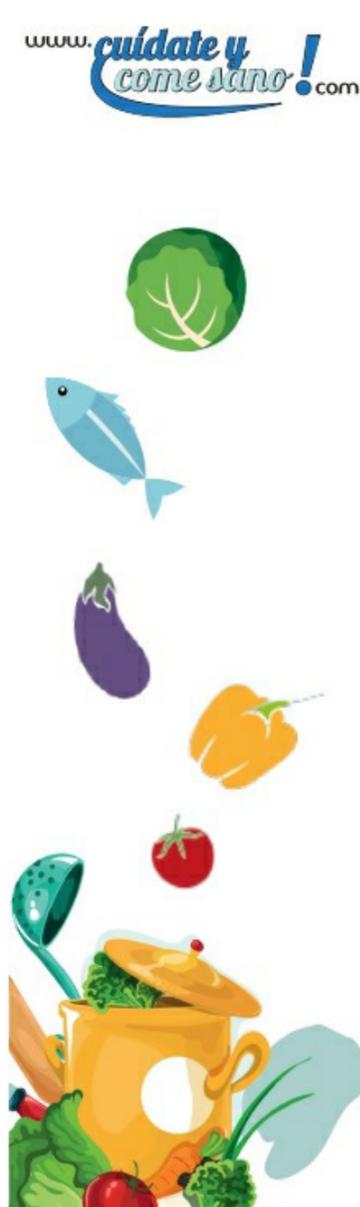


Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



www.cuidateycome sano!.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 897 HC 78,9 Lip 43,4 Prot 44,7	2 Kcal 675 HC 62,0 Lip 33,0 Prot 30,5	3 Kcal 1023 HC 86,2 Lip 50,1 Prot 50,8	4 Kcal 861 HC 118,7 Lip 30,6 Prot 26,9
	- Lentejas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan	- Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores - Pan	- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan
7 Kcal 664 HC 62,0 Lip 32,3 Prot 30,1	8 Kcal 837 HC 73,5 Lip 37,5 Prot 47,3	9 Kcal 677 HC 77,4 Lip 24,2 Prot 32,7	10 Kcal 965 HC 96,9 Lip 46,6 Prot 35,2	11
- Judías verdes rehogadas - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores - Pan	- Judías blancas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan	- Macarrones salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan	
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 860 HC 101,0 Lip 32,8 Prot 36,0	23 Kcal 857 HC 70,7 Lip 37,9 Prot 56,0	24 Kcal 801 HC 74,2 Lip 23,5 Prot 67,9	25 Kcal 872 HC 119,6 Lip 28,3 Prot 33,8
	- Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Yogur natural - Pan	- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Fruta - Pan	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogur sabores - Pan	- Macarrones blancos con tomate - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta - Pan
28 Kcal 861 HC 118,9 Lip 30,6 Prot 26,8	29 Kcal 941 HC 66,5 Lip 49,0 Prot 50,8	30 Kcal 831 HC 99,6 Lip 28,6 Prot 43,5		
- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores - Pan	- Lentejas con chorizo - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con patatas - Fruta - Pan		

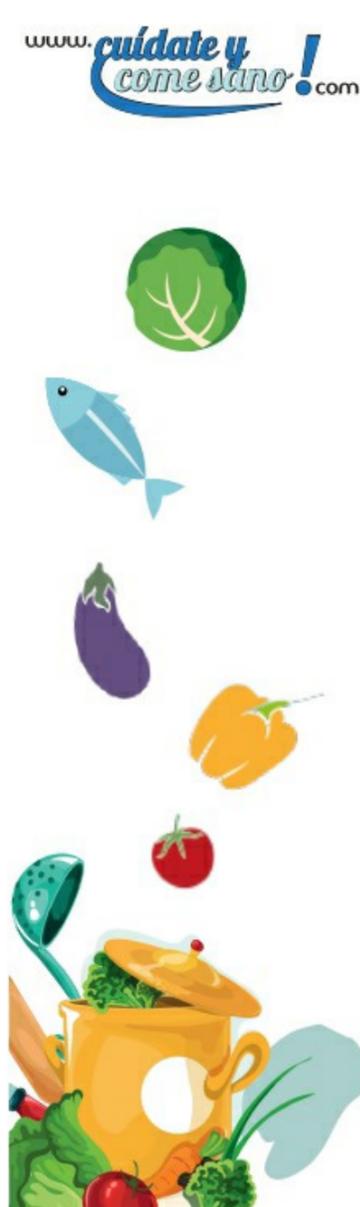


Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



www.cuidate y come sano! .com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																
	1 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>897</td> <td>78,9</td> <td>43,4</td> <td>44,7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Lentejas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Yogur natural - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	897	78,9	43,4	44,7	2 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>675</td> <td>62,0</td> <td>33,0</td> <td>30,5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Brócoli - Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta - Fruta - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	675	62,0	33,0	30,5	3 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>1023</td> <td>86,2</td> <td>50,1</td> <td>50,8</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana - Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores - Yogur sabores - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	1023	86,2	50,1	50,8	4 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>861</td> <td>118,7</td> <td>30,6</td> <td>26,9</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno con lechuga - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta - Fruta - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	861	118,7	30,6	26,9
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
897	78,9	43,4	44,7																																	
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
675	62,0	33,0	30,5																																	
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
1023	86,2	50,1	50,8																																	
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
861	118,7	30,6	26,9																																	
7 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>664</td> <td>62,0</td> <td>32,3</td> <td>30,1</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Judías verdes rehogadas - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Fruta - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	664	62,0	32,3	30,1	8 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>837</td> <td>73,5</td> <td>37,5</td> <td>47,3</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores - Yogur sabores - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	837	73,5	37,5	47,3	9 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>677</td> <td>77,4</td> <td>24,2</td> <td>32,7</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas con verdura - Judías blancas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Fruta - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	677	77,4	24,2	32,7	10 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>965</td> <td>96,9</td> <td>46,6</td> <td>35,2</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Macarrones salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Yogur natural - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	965	96,9	46,6	35,2	11
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
664	62,0	32,3	30,1																																	
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
837	73,5	37,5	47,3																																	
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
677	77,4	24,2	32,7																																	
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
965	96,9	46,6	35,2																																	
14	15	16	17	18																																
21	22 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>860</td> <td>101,0</td> <td>32,8</td> <td>36,0</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Yogur natural - Yogur natural - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	860	101,0	32,8	36,0	23 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>857</td> <td>70,7</td> <td>37,9</td> <td>56,0</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Coliflor - Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Muslo de pollo asado con patatas - Fruta - Fruta - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	857	70,7	37,9	56,0	24 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>801</td> <td>74,2</td> <td>23,5</td> <td>67,9</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos del cocido - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogur sabores - Yogur sabores - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	801	74,2	23,5	67,9	25 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>872</td> <td>119,6</td> <td>28,3</td> <td>33,8</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Macarrones blancos con tomate - Bacalao al horno en salsa suave - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta - Fruta - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	872	119,6	28,3	33,8
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
860	101,0	32,8	36,0																																	
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
857	70,7	37,9	56,0																																	
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
801	74,2	23,5	67,9																																	
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
872	119,6	28,3	33,8																																	
28 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>861</td> <td>118,9</td> <td>30,6</td> <td>26,8</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Fruta - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	861	118,9	30,6	26,8	29 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>941</td> <td>66,5</td> <td>49,0</td> <td>50,8</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo en salsa - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores - Yogur sabores - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	941	66,5	49,0	50,8	30 <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>HC</td> <td>Lip</td> <td>Prot</td> </tr> <tr> <td>831</td> <td>99,6</td> <td>28,6</td> <td>43,5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con chorizo - Lentejas con chorizo - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con patatas - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con patatas - Fruta - Fruta - Pan - Pan 	Kcal	HC	Lip	Prot	831	99,6	28,6	43,5										
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
861	118,9	30,6	26,8																																	
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
941	66,5	49,0	50,8																																	
Kcal	HC	Lip	Prot																																	
831	99,6	28,6	43,5																																	

www.cuidateycome sano!.com



so cocinadas

com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 786 HC 60,3 Lip 44,8 Prot 32,4	2 Kcal 754 HC 83,1 Lip 39,2 Prot 13,7	3 Kcal 1023 HC 86,2 Lip 50,1 Prot 50,8	4 Kcal 861 HC 118,7 Lip 30,6 Prot 26,9
	- Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan	- Brócoli - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores - Pan	- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan
7 Kcal 664 HC 62,0 Lip 32,3 Prot 30,1	8 Kcal 837 HC 73,5 Lip 37,5 Prot 47,3	9 Kcal 778 HC 88,1 Lip 30,8 Prot 30,9	10 Kcal 965 HC 96,9 Lip 46,6 Prot 35,2	11
- Judías verdes rehogadas - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores - Pan	- Judías blancas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	- Macarrones salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan	
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 860 HC 101,0 Lip 32,8 Prot 36,0	23 Kcal 857 HC 70,7 Lip 37,9 Prot 56,0	24 Kcal 801 HC 74,2 Lip 23,5 Prot 67,9	25 Kcal 872 HC 119,6 Lip 28,3 Prot 33,8
	- Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Yogur natural - Pan	- Coliflor - Muslo de pollo asado con patatas - Fruta - Pan	- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogur sabores - Pan	- Macarrones blancos con tomate - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta - Pan
28 Kcal 861 HC 118,9 Lip 30,6 Prot 26,8	29 Kcal 941 HC 66,5 Lip 49,0 Prot 50,8	30 Kcal 936 HC 134,1 Lip 35,8 Prot 15,5		
- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores - Pan	- Arroz blanco con verduras - Tortilla de patata - 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

