

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
5		6		7		8		9	
Kcal 745 HC 77,4 Lip 39,0 Prot 24,5		Kcal 774 HC 93,9 Lip 26,6 Prot 37,0		Kcal 653 HC 88,4 Lip 16,1 Prot 44,4		Kcal 841 HC 118,8 Lip 24,2 Prot 36,8		Kcal 561 HC 91,9 Lip 17,3 Prot 13,8	
- Puré de judías verdes - Burger meat a la plancha con ensalada - Fruta - Pan		- Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Yogur natural - Pan integral		- Lentejas - Lomo a la plancha con ensalada - Fruta - Pan		- Paella de verduras - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural - Pan		- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	
12		13		14		15		16	
Kcal 908 HC 129,5 Lip 24,8 Prot 45,5		Kcal 630 HC 77,1 Lip 24,1 Prot 27,3		Kcal 919 HC 117,3 Lip 36,5 Prot 33,6		Kcal 958 HC 101,8 Lip 35,1 Prot 59,7		Kcal 728 HC 73,6 Lip 38,5 Prot 19,7	
- Espaguetis con tomate - Bacalao en salsa con ensalada - Fruta - Pan		- Puré de brócoli - Filete de pollo empanado con ensalada - Yogur natural - Pan		- Arroz con tomate - Filete ruso de ternera en salsa de manzana - Fruta - Pan		- Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Helado - Pan		- Crema de calabacín - Huevos revueltos - Fruta - Pan	
19		20		21		22		23	
Kcal 906 HC 127,4 Lip 28,0 Prot 39,4		Kcal 899 HC 73,9 Lip 42,7 Prot 53,6		Kcal 732 HC 96,2 Lip 20,3 Prot 46,6		Kcal 684 HC 57,8 Lip 43,1 Prot 19,6		Kcal 706 HC 95,3 Lip 18,5 Prot 41,8	
- Arroz con pollo - Merluza al horno con verduritas - Fruta - Pan		- Puré de coliflor - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Yogur natural - Pan		- Lentejas con chorizo - Lomo adobado de cerdo empanado con ensalada - Fruta - Pan		- Ensalada con pasta - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan		- Crema de guisantes - Bacalao en salsa verde con patata panadera - Fruta - Pan	
26		27		28		29		30	
Kcal 524 HC 86,7 Lip 14,0 Prot 14,9		Kcal 815 HC 100,9 Lip 29,6 Prot 36,5		Kcal 770 HC 83,7 Lip 29,1 Prot 43,4		Kcal 723 HC 113,8 Lip 16,4 Prot 30,0		Kcal 847 HC 98,3 Lip 36,2 Prot 36,6	
- Puré de menestra - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan		- Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur natural - Pan		- Puré de judías blancas - Alitas de pollo con salsa barbacoa y ensalada - Fruta - Pan		- Arroz con verduritas - Lacón a la gallega - Yogur natural - Pan		- Lentejas - Huevos fritos con patatas - Helado - 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