

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
5		6		7		8		9	
Kcal 790 HC 72,4 Lip 41,1 Prot 34,9		Kcal 771 HC 93,8 Lip 22,6 Prot 44,9		Kcal 700 HC 94,3 Lip 18,3 Prot 44,9		Kcal 920 HC 114,4 Lip 27,0 Prot 53,2		Kcal 568 HC 93,2 Lip 17,4 Prot 14,3	
- Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan		- Macarrones integrales salteados - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan integral		- Lentejas con verdura - 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 763 HC 106,7 Lip 21,5 Prot 39,1		Kcal 660 HC 76,5 Lip 28,0 Prot 26,7		Kcal 1029 HC 135,7 Lip 40,7 Prot 31,8		Kcal 690 HC 92,6 Lip 14,3 Prot 47,9		Kcal 693 HC 80,3 Lip 32,0 Prot 23,9	
- Espaguetis salteados - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan		- Brócoli - Filete de pollo empanado con ensalada - Yogur natural - Pan		- Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta - Pan		- Garbanzos con verdura - Carne del cocido (ternera, pollo) - Natillas - Pan		- Crema de calabacín - Huevos revueltos - Fruta - Pan	
19		20		21		22		23	
Kcal 1017 HC 125,3 Lip 41,3 Prot 36,3		Kcal 889 HC 68,5 Lip 45,2 Prot 50,8		Kcal 783 HC 102,7 Lip 22,6 Prot 47,3		Kcal 923 HC 97,5 Lip 40,1 Prot 43,0		Kcal 650 HC 76,3 Lip 21,7 Prot 39,6	
- Arroz blanco con pollo - Filete de cerdo plancha con verdura - Fruta - Pan		- Coliflor - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores - Pan		- Lentejas con chorizo - Lomo adobado de cerdo empanado con ensalada - Fruta - Pan		- Macarrones salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan		- Guisantes rehogados - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Fruta - Pan	
26		27		28		29		30	
Kcal 581 HC 85,7 Lip 20,5 Prot 15,2		Kcal 920 HC 116,1 Lip 30,4 Prot 45,0		Kcal 835 HC 83,7 Lip 36,1 Prot 43,6		Kcal 722 HC 110,6 Lip 18,0 Prot 29,5		Kcal 765 HC 92,9 Lip 26,8 Prot 40,3	
- Menestra de verduras - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan		- Macarrones integrales con tomate - Filete de ternera a la plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan		- Judías blancas con verdura - Alitas de pollo con ensalada - Fruta - Pan		- Arroz blanco con verduras - Lacón a la gallega - Yogur natural - Pan		- Lentejas con verdura - Huevos fritos con patatas - Yogur natural - 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					2				
5					6					7					8					9				
Kcal 790 HC 57,5 Lip 47,9 Prot 30,1					Kcal 788 HC 103,1 Lip 25,8 Prot 31,0					Kcal 689 HC 81,7 Lip 22,6 Prot 40,2					Kcal 876 HC 112,1 Lip 30,7 Prot 32,6					Kcal 596 HC 85,2 Lip 23,8 Prot 9,6				
- Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan					- Macarrones integrales salteados - Filete de merluza en salsa verde - Yogur sabores - Pan					- 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 855 HC 110,3 Lip 28,1 Prot 39,5					Kcal 657 HC 70,5 Lip 29,7 Prot 23,0					Kcal 895 HC 103,4 Lip 41,9 Prot 24,5					Kcal 991 HC 97,5 Lip 39,0 Prot 57,5					Kcal 728 HC 73,6 Lip 38,5 Prot 19,7				
- Espaguetis salteados con champiñón y bacon - Bacalao en salsa con ensalada - Fruta - Pan					- Brócoli salteado con pavo - Filete de pollo empanado con ensalada - Yogur natural - Pan					- Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan					- Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Natillas - Pan					- Crema de calabacín - Huevos revueltos - Fruta - Pan				
19					20					21					22					23				
Kcal 942 HC 120,7 Lip 34,5 Prot 35,2					Kcal 953 HC 76,3 Lip 47,1 Prot 50,4					Kcal 767 HC 89,5 Lip 26,8 Prot 42,4					Kcal 959 HC 90,8 Lip 46,6 Prot 38,8					Kcal 830 HC 94,7 Lip 25,5 Prot 48,4				
- Arroz con pollo - Merluza al horno con verduritas - Fruta - Pan					- Coliflor con bechamel - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Yogur sabores - Pan					- Lentejas con chorizo - Lomo adobado de cerdo empanado con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan					- Guisantes salteados con jamón serrano - Bacalao en salsa verde con patata panadera - Fruta - Pan				
26					27					28					29					30				
Kcal 529 HC 71,8 Lip 21,2 Prot 10,4					Kcal 880 HC 104,9 Lip 34,9 Prot 32,1					Kcal 809 HC 77,4 Lip 35,8 Prot 39,3					Kcal 758 HC 107,2 Lip 22,9 Prot 25,8					Kcal 840 HC 87,3 Lip 38,7 Prot 33,8				
- Menestra de verduras - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur sabores - Pan					- 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 - Yogur - 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					2				
5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot
	825	65,7	47,7	30,7		748	81,5	29,5	33,1		736	87,8	24,8	40,7		946	105,3	32,8	50,0		736	94,3	33,8	12,6
- Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan					- Macarrones integrales salteados - Filete de merluza al horno en salsa verde - Yogur de soja - Pan					- Lentejas con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Paella de verduras - Estofado de pollo con verduras - Yogur de soja - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot
	772	101,1	24,5	35,7		611	43,9	32,3	31,7		1064	129,0	47,2	27,7		648	66,2	20,0	44,2		728	73,6	38,5	19,7
- Espaguetis salteados - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Brócoli - Pechugas de pollo plancha con ensalada - Yogur de soja - Pan					- Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogur de soja - Pan					- Crema de calabacín - Huevos revueltos - Fruta - Pan				
19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot
	836	111,3	28,3	32,4		886	48,8	52,2	47,8		774	87,9	28,3	42,4		950	88,4	45,9	39,8		660	68,3	26,8	33,8
- Arroz blanco con pollo - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Coliflor - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur de soja - Pan					- Lentejas con chorizo - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur de soja - Pan					- Guisantes rehogados - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan				
26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot
	749	86,8	36,9	13,4		841	94,1	33,4	34,8		870	77,0	42,6	39,4		748	101,5	23,8	26,3		791	83,9	32,6	37,1
- Menestra de verduras - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur de soja - Pan					- Judías blancas con verdura - Alitas de pollo con ensalada - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Lacón a la gallega - Yogur de soja - Pan					- Lentejas con verdura - Huevos fritos con patatas - Yogur de soja - 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

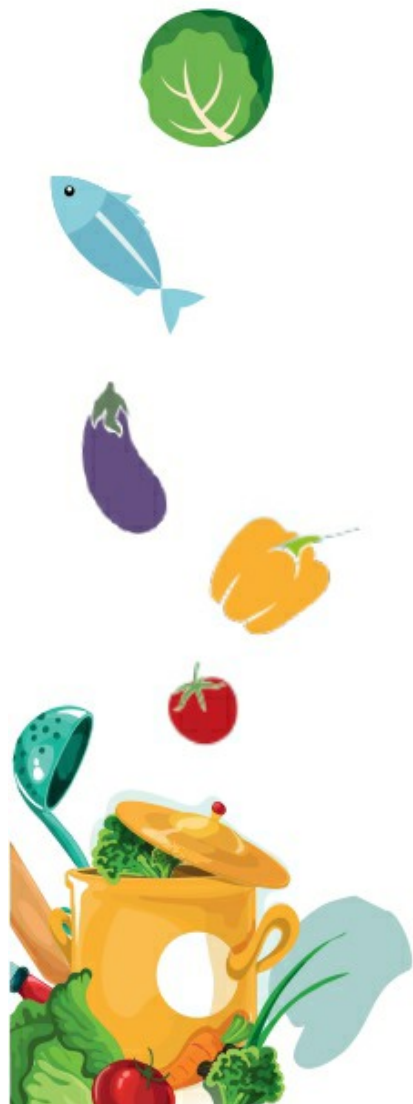
www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
															1					2				
5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot
	825	65,7	47,7	30,7		798	104,3	28,6	28,2		736	87,8	24,8	40,7		955	107,7	33,5	49,0		788	73,2	45,6	21,9
- Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan					- Macarrones salteados - Filete de merluza al horno en salsa verde - Yogur sabores - Pan					- Lentejas con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Paella de verduras - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Filete de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta - Pan				
12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot
	778	106,9	24,5	32,0		619	46,2	33,0	30,7		1064	129,0	47,2	27,7		726	85,9	20,8	43,7		691	76,1	28,4	32,0
- Macarrones salteados - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Brócoli - Pechugas de pollo plancha con ensalada - Yogur natural - Pan					- Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Carne del cocido (ternera, pollo) - Natillas - Pan					- Crema de calabacín - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Fruta - Pan				
19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot
	836	111,3	28,3	32,4		924	61,8	51,7	46,6		774	87,9	28,3	42,4		965	96,9	46,6	35,2		660	68,3	26,8	33,8
- Arroz blanco con pollo - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Coliflor - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores - Pan					- Lentejas con chorizo - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan					- Guisantes rehogados - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan				
26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot
	800	65,7	48,7	22,8		892	116,8	32,5	29,9		870	77,0	42,6	39,4		757	103,9	24,5	25,3		809	97,6	24,6	47,1
- Menestra de verduras - Filete de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores - Pan					- Judías blancas con verdura - Alitas de pollo con ensalada - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Lacón a la gallega - Yogur natural - Pan					- Lentejas con verdura - Pechugas de pavo plancha en salsa suave con patatas - Yogur - Pan				



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
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





LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
															1					2				
5					6					7					8					9				
Kcal 825 HC 65,7 Lip 47,7 Prot 30,7					Kcal 798 HC 104,3 Lip 28,6 Prot 28,2					Kcal 656 HC 58,8 Lip 32,7 Prot 30,0					Kcal 955 HC 107,7 Lip 33,5 Prot 49,0					Kcal 736 HC 94,3 Lip 33,8 Prot 12,6				
- Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan					- Macarrones salteados - Filete de merluza al horno en salsa verde - Yogur sabores - Pan					- Brócoli - Lomo fresco de cerdo 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 778 HC 106,9 Lip 24,5 Prot 32,0					Kcal 619 HC 46,2 Lip 33,0 Prot 30,7					Kcal 1064 HC 129,0 Lip 47,2 Prot 27,7					Kcal 726 HC 85,9 Lip 20,8 Prot 43,7					Kcal 728 HC 73,6 Lip 38,5 Prot 19,7				
- Macarrones salteados - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Brócoli - Pechugas de pollo plancha con ensalada - Yogur natural - Pan					- Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Carne del cocido (ternera, pollo) - Natillas - Pan					- Crema de calabacín - Huevos revueltos - Fruta - Pan				
19					20					21					22					23				
Kcal 836 HC 111,3 Lip 28,3 Prot 32,4					Kcal 924 HC 61,8 Lip 51,7 Prot 46,6					Kcal 624 HC 69,2 Lip 26,3 Prot 28,4					Kcal 965 HC 96,9 Lip 46,6 Prot 35,2					Kcal 660 HC 68,3 Lip 26,8 Prot 33,8				
- Arroz blanco con pollo - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Coliflor - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur sabores - Pan					- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur natural - Pan					- Guisantes rehogados - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan				
26					27					28					29					30				
Kcal 749 HC 86,8 Lip 36,9 Prot 13,4					Kcal 892 HC 116,8 Lip 32,5 Prot 29,9					Kcal 870 HC 77,0 Lip 42,6 Prot 39,4					Kcal 757 HC 103,9 Lip 24,5 Prot 25,3					Kcal 719 HC 78,3 Lip 33,5 Prot 23,5				
- Menestra de verduras - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores - Pan					- Judías blancas con verdura - Alitas de pollo con ensalada - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Lacón a la gallega - Yogur natural - Pan					- Puré de verdura - Huevos fritos con patatas - Yogur - 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