**COLEGIO SAN ANTONIO PADUA / Régimen No Kiwi** **CURSO** **Octubre**

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | **1** Kcal 570 · HC 86,4 · Lip 14,4 · Prot 20,1<br>- Garbanzos del cocido<br>- Sopa de cocido con fideos<br>- Fruta<br>- Pan | **2** Kcal 649 · HC 80,2 · Lip 22,5 · Prot 31,4<br>- Arroz tres delicias<br>- Filete de merluza en salsa de tomate<br>- Fruta<br>- Pan | **3** Kcal 646 · HC 54,2 · Lip 21,0 · Prot 46,8<br>- Lentejas con verdura<br>- Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada<br>- Yogur natural<br>- Pan |
| **6** Kcal 641 · HC 78,7 · Lip 21,3 · Prot 33,9<br>- Crema de calabaza y zanahoria<br>- Lomo fresco de cerdo en salsa<br>- Fruta<br>- Pan integral | **7** Kcal 592 · HC 72,7 · Lip 22,4 · Prot 25,2<br>- Sopa de letras<br>- Filete de merluza en salsa marinera<br>- Fruta<br>- Pan | **8** Kcal 777 · HC 75,1 · Lip 33,4 · Prot 42,3<br>- Menestra de verduras<br>- Pechugas de pollo en salsa de champiñón<br>- Fruta<br>- Pan | **9** Kcal 621 · HC 71,4 · Lip 20,7 · Prot 31,3<br>- Alubias blancas con verdura<br>- Tortilla francesa con ensalada<br>- Fruta<br>- Pan | **10** Kcal 793 · HC 109,8 · Lip 25,4 · Prot 33,8<br>- Arroz con verduritas<br>- Bacalao en salsa verde con lechuga<br>- Yogur natural<br>- Pan |
| **13** | **14** Kcal 637 · HC 67,0 · Lip 20,2 · Prot 35,0<br>- Lentejas con verdura<br>- Merluza en salsa meniere<br>- Fruta<br>- Pan | **15** Kcal 597 · HC 65,2 · Lip 29,5 · Prot 18,0<br>- Sopa de ave con fideos<br>- Tortilla de queso con lechuga, zanahoria y maíz<br>- Fruta<br>- Pan | **16** Kcal 774 · HC 128,2 · Lip 13,4 · Prot 29,0<br>- Espirales salteados con soja y verduritas<br>- Garbanzos con verdura<br>- Fruta<br>- Pan | **17** Kcal 701 · HC 61,7 · Lip 32,9 · Prot 35,7<br>- Crema de calabacín ecológico<br>- Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga<br>- Yogur natural<br>- Pan |
| **20** Kcal 765 · HC 96,8 · Lip 32,9 · Prot 17,6<br>- Judías verdes rehogadas<br>- Tortilla de patata con ensalada<br>- Fruta<br>- Pan integral | **21** Kcal 591 · HC 64,9 · Lip 22,8 · Prot 32,8<br>- Sopa de ave con fideos<br>- Jamoncitos de pollo asados en salsa<br>- Fruta<br>- Pan | **22** Kcal 653 · HC 78,8 · Lip 19,8 · Prot 34,1<br>- Alubias rojas con verdura<br>- Filete de merluza en salsa verde<br>- Fruta<br>- Pan | **23** Kcal 722 · HC 86,9 · Lip 30,5 · Prot 23,5<br>- Puré de verdura<br>- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera<br>- Fruta<br>- Pan | **24** Kcal 735 · HC 100,2 · Lip 25,4 · Prot 28,7<br>- Arroz con tomate<br>- Filete de merluza al horno con ensalada<br>- Yogur natural<br>- Pan |
| **27** Kcal 789 · HC 92,6 · Lip 36,3 · Prot 21,6<br>- Puré de acelgas y calabacín<br>- Tortilla de patata y chorizo con ensalada<br>- Fruta<br>- Pan integral | **28** Kcal 636 · HC 64,5 · Lip 17,8 · Prot 43,4<br>- Lentejas con verdura<br>- Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada<br>- Fruta<br>- Pan | **29** Kcal 799 · HC 101,7 · Lip 34,6 · Prot 17,2<br>- Patatas en salsa verde<br>- Empanadillas de atún con lechuga<br>- Fruta<br>- Pan | **30** Kcal 780 · HC 107,6 · Lip 25,3 · Prot 29,7<br>- Espaguetis napolitana<br>- Filete de merluza en salsa verde<br>- Fruta<br>- Pan | **31** Kcal 678 · HC 63,1 · Lip 22,4 · Prot 47,7<br>- Alubias blancas con verdura<br>- Lomo fresco de cerdo en salsa<br>- Yogur natural<br>- 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