

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	659	79,7	22,8	32,9		750	95,4	35,1	13,8		713	77,7	25,5	40,6		827	108,5	29,4	31,3		789	96,5	27,3	29,6
- Crema de calabacín ecológico - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan integral					- Sopa de ave con fideos - Croquetas con lechuga - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados con patatas - Lomo fresco de cerdo en salsa con lechuga - Fruta - Pan					- Coditos con tomate - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan					- Alubias rojas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogur sabores - Pan				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
						596	58,8	29,6	22,3		570	86,4	14,4	20,1		649	80,2	22,5	31,4		676	64,8	19,7	46,6
					- Judías verdes rehogadas - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan					- Garbanzos del cocido - Sopa de cocido con fideos - Fruta - Pan					- Arroz tres delicias - Filete de merluza en salsa de tomate - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada - Yogur sabores - Pan				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	669	82,8	21,9	35,4		592	72,7	22,4	25,2		777	75,1	33,4	42,3		621	71,4	20,7	31,3		1007	136,9	37,4	28,0
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Fruta - Pan integral					- Sopa de letras - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan					- Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones con tomate - Nuggets de pollo con lechuga - Postre dulce - 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