

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
	647	76,7	22,8	32,6		597	60,9	23,5	35,9		671	68,1	27,8	33,8		829	100,8	31,8	34,0		810	100,5	27,6	30,1
- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan integral					- Sopa de fideo con ave - Pechugas de pavo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Coliflor - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta - Pan					- Coditos blancos con tomate - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave - 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
						591	58,3	29,3	22,0		673	97,4	18,4	24,9		748	104,8	22,8	35,3		576	63,3	20,5	32,8
					- Judías verdes rehogadas - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa - 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
	672	83,6	22,0	35,4		562	64,0	24,0	23,3		626	61,1	24,5	37,2		688	76,1	24,7	34,2		938	121,2	32,7	37,0
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Fruta - Pan integral					- Sopa de letras con ave - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Brócoli - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave con patatas naturales - 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