

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot
	822	107,7	22,2	47,9		664	94,9	14,2	38,0		777	146,3	9,1	27,1		735	82,8	29,1	33,5		776	90,8	27,1	38,0
- Garbanzos con verdura - Lomo fresco de cerdo en salsa de champiñón (1,3,6,7,T9,T10,T12) - Fruta - Pan integral (1)					- Patatas con verdura (12) - Pechugas de pollo con salsa rubia (1,3,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)					- Arroz con verduras - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan (1)					- Menestra de verduras (12) - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan integral (1)					- Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Merluza en salsa meniere con lechuga (1,3,4,T6,T10) - Yogur natural (7) - Pan (1)				
14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot
	596	74,3	22,6	23,3		817	154,4	9,6	28,0		741	103,0	24,2	25,8		603	78,8	18,3	32,3		793	99,3	23,7	42,8
- Judías verdes rehogadas (12) - Merluza al horno con tomate (1,4,12,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)					- Arroz con tomate - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan integral (1)					- Lentejas con arroz integral (T1) - Tortilla de patata con lechuga (3) - Fruta - Pan (1)					- Crema de calabaza y zanahoria (12) - Jamoncitos de pollo en salsa (T12) - Fruta - Pan integral (1)					- Macarrones napolitana (1,T3,T6,T10) - Lomo adobado de cerdo con lechuga (1,3,T6,T10) - Yogur natural (7) - Pan (1)				
21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot
	576	62,2	26,1	22,0		811	114,7	23,5	33,0		812	150,1	12,2	25,1		679	89,7	20,4	32,2		868	77,4	45,6	33,2
- Crema de calabacín ecológico (12) - Tortilla francesa con lechuga (3) - Fruta - Pan (1)					- Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Merluza en salsa verde con lechuga (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)					- Arroz con tomate - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan (1)					- Guisantes rehogados (12) - Bacalao al horno con tomate y pimientos (4) - Fruta - Pan integral (1)					- Menestra de verduras (12) - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera (1,6,T12) - Yogur natural (7) - Pan (1)				
28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot										
	642	85,8	26,3	14,6		655	89,2	16,0	39,0		817	112,8	24,8	37,0										
- Crema de calabaza y zanahoria (12) - Tortilla de patata con lechuga (3) - Fruta - Pan (1)					- Alubias blancas con verdura - Merluza al horno con lechuga (1,4,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)					- Arroz con salchichas y chorizo (T6,T7) - Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada (T12) - Fruta - Pan (1)														



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO

(12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

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