

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
- Garbanzos con verdura - Lomo fresco de cerdo en salsa de champiñón (1,3,6,7,T9,T10,T12) - Fruta - Pan integral (1)	822	107,7	22,2	47,9	- Marmitako (4,6,12) - Pechugas de pollo con salsa rubia (1,3,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	673	93,2	15,3	40,2	- Arroz con verduras - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan (1)	777	146,3	9,1	27,1	- Menestra de verduras (12) - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan integral (1)	735	82,8	29,1	33,5	- Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Merluza en salsa meniere con lechuga (1,3,4,T6,T10) - Yogur natural (7) - Pan (1)	776	90,8	27,1	38,0
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
- Judías verdes rehogadas (12) - Merluza al horno con tomate (1,4,12,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	596	74,3	22,6	23,3	- Arroz con tomate - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan integral (1)	817	154,4	9,6	28,0	- Lentejas con arroz integral (T1) - Tortilla de patata con lechuga (3) - Fruta - Pan (1)	741	103,0	24,2	25,8	- Crema de calabaza y zanahoria (12) - Jamoncitos de pollo en salsa (T12) - Fruta - Pan integral (1)	603	78,8	18,3	32,3	- Macarrones napolitana (1,T3,T6,T10) - Lomo adobado de cerdo con lechuga (1,3,T6,T10) - Yogur natural (7) - Pan (1)	793	99,3	23,7	42,8
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
- Crema de calabacín ecológico (12) - Tortilla francesa con lechuga (3) - Fruta - Pan (1)	576	62,2	26,1	22,0	- Macarrones integrales salteados con soja y verduras (1,6,T3,T10) - Merluza en salsa verde con lechuga (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	769	111,2	21,5	30,8	- Arroz con tomate - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan (1)	812	150,1	12,2	25,1	- Guisantes rehogados (12) - Bacalao al horno con tomate y pimientos (4) - Fruta - Pan integral (1)	679	89,7	20,4	32,2	- Menestra de verduras (12) - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera (1,6,T12) - Yogur natural (7) - Pan (1)	868	77,4	45,6	33,2
28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot										
- Crema de calabaza y zanahoria (12) - Tortilla de patata con lechuga (3) - Fruta - Pan (1)	642	85,8	26,3	14,6	- Alubias blancas con verdura - Merluza al horno con lechuga (1,4,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	655	89,2	16,0	39,0	- Arroz con salchichas y chorizo (T6,T7) - Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada (T12) - Fruta - Pan (1)	817	112,8	24,8	37,0										



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