

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 - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta - Pan integral	681	96,9	16,8	35,4	- Marmitako - Pechugas de pollo con salsa rubia - Fruta - Pan integral	673	93,2	15,3	40,2	- Arroz con verduras - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan	777	146,3	9,1	27,1	- Menestra de verduras - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan integral	697	80,2	26,3	32,8	- Macarrones integrales con tomate - Merluza en salsa meniere con lechuga - Yogur natural - Pan	754	90,7	25,2	36,6
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 - Merluza al horno con tomate - Fruta - Pan integral	588	73,8	22,0	22,9	- Arroz con tomate - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan integral	817	154,4	9,6	28,0	- Lentejas con arroz integral - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	741	103,0	24,2	25,8	- Crema de calabaza y zanahoria - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan integral	603	78,8	18,3	32,3	- Macarrones blancos con tomate - Bacalao al horno con lechuga - Yogur natural - Pan	665	86,1	19,9	32,1
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
- Crema de calabacín ecológico - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	576	62,2	26,1	22,0	- Macarrones integrales salteados con soja y verduras - Merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan integral	769	111,2	21,5	30,8	- Arroz con tomate - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan	812	150,1	12,2	25,1	- Guisantes rehogados - Bacalao al horno con tomate y pimientos - Fruta - Pan integral	656	87,0	19,4	31,4	- Menestra de verduras - Huevos con tomate - Yogur natural - Pan	635	55,1	29,2	34,0
28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot										
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	642	85,8	26,3	14,6	- Alubias blancas con verdura - Merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan integral	655	89,2	16,0	39,0	- Arroz blanco con pollo - Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada - Fruta - Pan	759	111,9	18,6	37,7										



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