

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
- Coliflor - Lomo fresco de cerdo plancha con verdura - Fruta - Pan	672	72,0	25,9	34,6	- Marmitako - Pechugas de pollo plancha con verdura - Fruta - Pan	597	76,1	15,9	37,3	- Arroz blanco - Filete de cabezada de cerdo plancha con verdura - Fruta - Pan	820	113,0	27,7	30,4	- Puré de verdura - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan	503	65,9	15,0	24,9	- Macarrones blancos con tomate - Merluza en salsa meniere con lechuga - Yogur natural - Pan	758	94,2	24,9	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	521	59,5	21,8	20,9	- Arroz con tomate - Pechugas de pollo plancha con verdura - Fruta - Pan	776	117,7	17,4	37,5	- Brócoli - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	715	83,0	31,9	19,0	- Puré de verdura - Jamoncitos de pollo con ensalada - Fruta - Pan	523	62,6	17,1	29,6	- Macarrones blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Yogur natural - Pan	735	86,3	23,4	41,7
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 - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	581	62,1	26,2	22,5	- Macarrones salteados - Merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan	702	99,7	20,9	28,6	- Arroz con tomate - Pechugas de pollo plancha con verdura - Fruta - Pan	776	117,7	17,4	37,5	- Guisantes rehogados - Bacalao al horno - Fruta - Pan	576	70,5	18,9	29,0	- Puré de verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha con verdura - Yogur natural - Pan	641	58,3	30,0	31,5
28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot										
- Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	641	86,0	25,5	14,6	- Brócoli - Merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan	580	61,0	23,5	28,3	- Arroz blanco - Jamoncitos de pollo con ensalada - Fruta - Pan	712	107,1	18,0	32,0										



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