

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
	767	100,2	20,3	45,3		632	87,7	14,9	36,0		746	140,3	9,2	25,5		570	80,2	15,2	26,9		730	82,8	23,8	41,7
- Garbanzos con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral					- Patatas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral					- Arroz blanco con verduras - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan integral					- Macarrones integrales con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Yogur natural - Pan				
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
	635	73,2	21,5	35,7		838	158,5	9,7	28,5		715	83,0	31,9	19,0		595	77,9	18,1	31,6		778	97,5	22,9	42,4
- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral					- Arroz blanco con tomate - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan integral					- Brócoli - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan integral					- Macarrones blancos con tomate - Lomo adobado de cerdo con lechuga - Yogur natural - Pan				
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
	581	62,1	26,2	22,5		745	103,2	17,9	40,8		833	154,2	12,3	25,6		725	86,2	23,6	38,5		615	53,4	29,8	30,4
- Crema de calabacín - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan					- Macarrones integrales salteados - Pechugas de pollo plancha con lechuga - Fruta - Pan integral					- Arroz blanco con tomate - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan					- Coliflor - Pechugas de pavo plancha con verduras - Fruta - Pan integral					- Puré de verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave - Yogur natural - Pan				
28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot										
	646	86,6	26,3	14,7		712	91,4	17,5	46,8		741	109,1	18,3	36,7										
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan integral					- Arroz blanco con pollo - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - 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