

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 plancha en salsa suave - Fruta - Pan	697	79,6	23,6	40,3	- Marmitako - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan	569	64,9	19,2	33,2	- Arroz blanco con verduras - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan	744	134,0	12,8	22,5	- Menestra de verduras - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan	666	62,2	32,4	28,5	- Macarrones integrales con tomate - Merluza en salsa meniere con lechuga - Yogur natural - Pan	774	84,5	30,6	35,0
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 - Merluza al horno con tomate - Fruta - Pan	527	53,7	25,9	18,3	- Arroz con tomate - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan	748	133,8	12,9	23,1	- Lentejas con arroz integral - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	739	96,7	27,7	22,9	- Crema de calabaza y zanahoria - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan	534	58,2	21,6	27,3	- Macarrones blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Yogur natural - Pan	733	80,0	27,0	38,8
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 - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	574	55,9	29,6	19,0	- Macarrones integrales salteados - Merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan	695	89,9	24,7	25,6	- Arroz con tomate - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan	810	143,7	15,8	22,1	- Guisantes rehogados - Bacalao al horno con tomate y pimientos - Fruta - Pan	609	69,2	23,7	27,3	- Menestra de verduras - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave - Yogur natural - Pan	777	49,7	47,2	34,1
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	640	79,5	29,8	11,6	- Alubias blancas con verdura - Merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan	586	68,6	19,3	34,1	- Arroz con salchichas y chorizo - Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada - Fruta - Pan	815	106,5	28,4	34,0										



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