

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
- Ensalada mixta - Lomo fresco de cerdo a la plancha con pimientos rojos - Fruta - Pan integral	623	66,9	24,1	34,8	- Marmitako - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Yogur natural - Pan integral	712	84,5	21,1	44,3	- Alubias blancas con verdura - Arroz con verduras de la huerta - Fruta - Pan	752	141,4	9,3	25,5	- Menestra de verduras - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan integral	735	82,8	29,1	33,5	- Macarrones integrales con tomate - Merluza en salsa meniere con lechuga - Fruta - Pan	766	101,1	23,8	34,5
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 - Salmón al horno con tomate - Fruta - Pan integral	661	93,4	21,0	23,8	- Alubias blancas con verdura - Arroz integral con tomate - Yogur natural - Pan integral	824	137,1	14,2	32,8	- Lentejas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	736	99,8	24,0	28,4	- Ensalada mixta - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan integral	603	67,3	22,5	33,6	- Macarrones napolitana - Lomo adobado de cerdo con lechuga - Fruta - Pan	783	109,5	20,4	39,3
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	- Espirales salteados con soja y verduras - Merluza en salsa verde con lechuga - Yogur natural - Pan integral	798	107,2	24,5	34,8	- Garbanzos con verdura - Arroz integral con tomate - Fruta - Pan	809	143,1	13,7	26,4	- Guisantes rehogados - Bacalao al horno con tomate y pimientos - Fruta - Pan integral	679	89,7	20,4	32,2	- Menestra de verduras - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan	858	87,6	42,3	29,8
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 - Bacalao al horno con ensalada - Fruta - Pan integral	622	87,5	14,0	36,6	- Arroz con salchichas y chorizo - Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada - Fruta - Pan	817	112,8	24,8	37,0										



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