

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 595 HC 80,1 Lip 14,5 Prot 36,4 - Lentejas con verdura (T1) - Huevos con tomate y lechuga (3) - Fruta - Pan (1)	3 Kcal 667 HC 88,6 Lip 19,3 Prot 34,0 - Puré de verdura (12) - Lomo adobado de cerdo con lechuga (1,3,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	4 Kcal 676 HC 81,1 Lip 24,6 Prot 31,1 - Guisantes rehogados (7,12,T6) - Merluza en salsa verde con lechuga (1,3,4,12,T6,T10) - Fruta - Pan (1)	5 Kcal 830 HC 130,0 Lip 18,8 Prot 36,2 - Arroz con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada (12) - Fruta - Pan integral (1)	6 Kcal 700 HC 108,4 Lip 13,2 Prot 32,2 - Macarrones integrales salteados con soja y verduritas (1,6,T3,T10) - Alubias blancas con verdura - Yogur natural (7) - Pan (1)
9 Kcal 609 HC 67,4 Lip 21,2 Prot 36,0 - Judías verdes rehogadas (7,12,T6) - Pechugas de pollo en salsa rubia con ensalada (1,3,T6,T10) - Fruta - Pan (1)	10 Kcal 829 HC 156,9 Lip 9,4 Prot 28,6 - Arroz con tomate - Lentejas con verdura (T1) - Fruta - Pan integral (1)	11 Kcal 902 HC 116,8 Lip 31,6 Prot 34,5 - Macarrones integrales boloñesa (1,12,T3,T6,T10) - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera (1,6,12) - Fruta - Pan (1)	12 Kcal 704 HC 98,1 Lip 14,3 Prot 43,7 - Garbanzos con verdura - Salmón al horno con tomate y lechuga (4) - Fruta - Pan integral (1)	13 Kcal 652 HC 75,5 Lip 29,5 Prot 18,1 - Crema de calabaza y zanahoria (12) - Tortilla de patata con lechuga (3) - Yogur natural (7) - Pan (1)
16 Kcal 710 HC 71,7 Lip 33,5 Prot 29,2 - Menestra de verduras (7,12,T6) - Merluza en salsa verde con lechuga (1,3,4,12,T6,T10) - Fruta - Pan (1)	17 Kcal 844 HC 160,6 Lip 9,4 Prot 29,1 - Arroz con verduritas - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan integral (1)	18 Kcal 678 HC 85,9 Lip 29,0 Prot 15,0 - Crema de calabacín ecológico (12) - Tortilla de patata con lechuga (3) - Fruta - Pan (1)	19 Kcal 766 HC 107,8 Lip 19,4 Prot 38,7 - Macarrones integrales salteados con soja y verduritas (1,6,T3,T10) - Jamoncitos de pollo en salsa (12) - Fruta - Pan integral (1)	20 Kcal 613 HC 63,0 Lip 23,5 Prot 33,5 - Guisantes rehogados (7,12,T6) - Bacalao al horno con lechuga (4) - Yogur natural (7) - Pan (1)
23 Kcal 700 HC 110,8 Lip 13,4 Prot 34,5 - Arroz con tomate - Lomo fresco de cerdo a la plancha con ensalada - Fruta - Pan (1)	24 Kcal 611 HC 88,0 Lip 17,1 Prot 26,5 - Patatas en salsa verde (3,12) - Huevos con tomate y lechuga (3) - Fruta - Pan integral (1)	25 Kcal 745 HC 125,0 Lip 11,8 Prot 31,5 - Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Lentejas con verdura (T1) - Fruta - Pan (1)	26 Kcal 628 HC 85,2 Lip 20,7 Prot 24,8 - Puré de verdura (12) - Merluza en salsa meniere con lechuga (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	27 Kcal 717 HC 81,6 Lip 20,0 Prot 50,3 - Garbanzos con verdura - Pechugas de pollo con salsa rubia (1,3,T6,T10) - Yogur natural (7) - Pan (1)
30 Kcal 573 HC 74,7 Lip 21,1 Prot 21,7 - Crema de calabaza y zanahoria (12) - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga (12,T6) - Fruta - Pan (1)				



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO (12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta 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