

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	658	96,6	17,5	28,7		542	62,0	18,5	31,1		591	72,5	23,0	22,9		739	111,4	18,3	33,2		715	111,6	13,2	32,4
- Macarrones salteados - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Patatas con verdura - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Jamoncitos de pollo con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones integrales salteados - Alubias blancas con verdura - Yogur natural - Pan				
9	568	59,5	21,3	33,6	10	775	111,9	25,5	25,2	11	754	99,7	20,8	39,4	12	732	87,9	18,2	54,9	13	657	76,8	29,5	18,2
- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Tortilla francesa con pimientos verdes - Fruta - Pan					- Macarrones integrales con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha con verdura - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Muslo de pollo asado con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada - Yogur natural - Pan				
16	526	62,5	16,0	32,7	17	746	140,3	9,2	25,4	18	680	86,3	29,0	15,1	19	676	89,7	18,8	35,6	20	642	61,9	28,5	31,8
- Puré de verdura - Pechugas de pollo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan					- Crema de calabacín ecológico - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones integrales salteados - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan					- Patatas con verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha con ensalada - Yogur natural - Pan				
23	761	111,3	19,8	34,8	24	534	76,0	14,8	24,0	25	835	98,3	46,2	51,4	26	558	62,8	24,3	21,5	27	733	83,4	21,1	50,0
- Arroz blanco con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Patatas con verdura - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan					- Macarrones integrales con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Pechugas de pollo plancha con verdura - Yogur natural - Pan				
30	603	63,1	27,4	27,1																				
- Crema de calabaza y zanahoria - Filete de cabezada de cerdo plancha con ensalada - 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