

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de queso - Yogur sabores - Pan	- Alubias blancas - Espirales salteados con soja y verduras - Fruta - Pan	- Porrusalda - Hamburguesa vegetal con pimientos verdes - Yogur natural - Pan	- Sopa minestrone - Huevos con bechamel - Fruta - Pan
7	8	9	10	11
- Crema de calabacín - Ensaladilla rusa vegetal - Fruta - Pan	- Sopa jardinera - Varitas de verdura con pimientos rojos - Yogur sabores - Pan	- Guisantes rehogados - Tortilla de patata - Fruta - Pan	- Ensalada con pasta - Alubias rojas - Yogur natural - Pan	- Arroz blanco con verduras - Huevos con tomate - Fruta - Pan
14	15	16	17	18
- Porrusalda - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - Fruta - Pan	- Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y calabacín - Yogur sabores - Pan	- Garbanzos - Ensalada con arroz - Fruta - Pan	- Coditos con tomate - Huevos con bechamel - Yogur natural - Pan	- Puré de verdura - Lentejas con arroz - Fruta - Pan
21	22	23	24	25
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata - Fruta - Pan	- Sopa minestrone - Ensaladilla rusa de pasta - Yogur sabores - Pan	- Menestra de verduras - Huevos con bechamel - Fruta - Pan	- Ensalada mixta - Alubias blancas - Yogur natural - Pan	- Arroz oriental - Varitas de verdura con pimientos verdes - Fruta - Pan
28	29	30	31	
- Porrusalda - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - Fruta - Pan	- Lentejas - Ensalada con arroz - Yogur sabores - Pan	- Espaguetis con tomate - Tortilla de queso - Fruta - Pan	- Borraja - Garbanzos - Yogur natural - 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	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www.gastronomiabaska.com

