

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	- Puré de pollo con verduras - Estofado de pollo - Yogur sabores - Pan	- Puré de ternera con verduras - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa - Fruta - Pan	- Puré de cordero con verduras - Jamón rebozado - Yogur natural - Pan	- Puré de alubias rojas con verduras - Empanadillas de atún - Fruta - Pan
7	8	9	10	11
- Puré de merluza y arroz con verduras - Pechugas de pollo rebozadas - Fruta - Pan	- Puré de pavo con verduras - Croquetas - Yogur sabores - Pan	- Puré de ternera con verduras - Tortilla de patata - Fruta - Pan	- Puré de cordero con verduras - Filete de abadejo romana - Yogur natural - Pan	- Puré de alubias blancas con verduras - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa - Fruta - Pan
14	15	16	17	18
- Puré de merluza y arroz con verduras - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa - Fruta - Pan	- Puré de pollo con verduras - Tortilla de patata - Yogur sabores - Pan	- Puré de ternera con verduras - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan	- Puré de cordero con verduras - Filete de abadejo romana - Yogur natural - Pan	- Puré de lentejas con verduras - Croquetas - Fruta - Pan
21	22	23	24	25
- Puré de merluza y arroz con verduras - Tortilla de patata - Fruta - Pan	- Puré de pavo con verduras - Salchichas frankfurt con tomate - Yogur sabores - Pan	- Puré de ternera con verduras - Pechugas de pollo con salsa - Fruta - Pan	- Puré de cordero con verduras - Filete de abadejo romana - Yogur natural - Pan	- Puré de garbanzos con verduras - Empanadillas de atún - Fruta - Pan
28	29	30	31	
- Puré de merluza y arroz con verduras - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa - Fruta - Pan	- Puré de pollo con verduras - Merluza en salsa meniere - Yogur sabores - Pan	- Puré de ternera con verduras - Tortilla de queso - Fruta - Pan	- Puré de cordero con verduras - Filete de abadejo en salsa marinera - 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

