

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 479 HC 57,5 Lip 25,2 Prot 24,5 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo - Yogur sabores - Pan	2 Kcal 583 HC 72,0 Lip 20,4 Prot 23,6 - Alubias blancas - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa - Fruta - Pan	3 Kcal 465 HC 48,5 Lip 19,1 Prot 23,3 - Patatas en salsa verde - Jamón rebozado - Yogur natural - Pan	4 Kcal 556 HC 72,3 Lip 23,3 Prot 13,6 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Empanadillas de atún - Fruta - Pan
7 Kcal 426 HC 55,6 Lip 13,3 Prot 19,6 - Crema de calabacín - Pechugas de pollo rebozadas - Fruta - Pan	8 Kcal 522 HC 65,8 Lip 21,0 Prot 15,5 - Sopa de ave con fideos - Croquetas - Yogur sabores - Pan	9 Kcal 446 HC 68,5 Lip 12,9 Prot 11,8 - Crema de guisantes - Tortilla de patata - Fruta - Pan	10 Kcal 476 HC 49,6 Lip 13,1 Prot 30,1 - Alubias rojas - Filete de abadejo romana - Yogur natural - Pan	11 Kcal 547 HC 85,7 Lip 16,9 Prot 13,8 - Arroz con tomate - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa - Fruta - Pan
14 Kcal 540 HC 71,1 Lip 21,1 Prot 15,4 - Porrusalda - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa - Fruta - Pan	15 Kcal 436 HC 61,1 Lip 14,9 Prot 10,9 - Puré de verdura - Tortilla de patata - Yogur sabores - Pan	16 Kcal 511 HC 66,0 Lip 14,7 Prot 26,5 - Garbanzos - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan	17 Kcal 512 HC 68,4 Lip 12,1 Prot 26,5 - Coditos con tomate - Filete de abadejo romana - Yogur natural - Pan	18 Kcal 529 HC 71,1 Lip 16,0 Prot 17,4 - Lentejas con arroz - Croquetas - Fruta - Pan
21 Kcal 409 HC 66,2 Lip 12,7 Prot 8,3 - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata - Fruta - Pan	22 Kcal 532 HC 59,3 Lip 23,2 Prot 20,1 - Sopa de letras - Salchichas frankfurt con tomate - Yogur sabores - Pan	23 Kcal 503 HC 57,1 Lip 20,3 Prot 22,0 - Puré de menestra - Pechugas de pollo con salsa - Fruta - Pan	24 Kcal 475 HC 49,1 Lip 13,2 Prot 30,6 - Alubias blancas - Filete de abadejo romana - Yogur natural - Pan	25 Kcal 632 HC 102,7 Lip 18,6 Prot 12,4 - Arroz con tomate - Empanadillas de atún - Fruta - Pan
28 Kcal 464 HC 59,7 Lip 19,4 Prot 12,6 - Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa - Fruta - Pan	29 Kcal 515 HC 52,1 Lip 15,8 Prot 30,6 - Lentejas - Merluza en salsa meniere - Yogur sabores - Pan	30 Kcal 487 HC 78,4 Lip 12,8 Prot 14,3 - Espaguetis con tomate - Tortilla de queso - Fruta - Pan	31 Kcal 517 HC 54,4 Lip 15,4 Prot 32,0 - Garbanzos - 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

