

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo rebozado - Yogur sabores - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Borraja - Bacalao al horno - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda - Alitas de pollo con zanahoria y champiñones - Yogur natural - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo con ave - Pechugas de pollo plancha en salsa - Fruta - Pan
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo con ave - Bacalao al horno - Yogur sabores - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Tortilla de patata - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Yogur natural - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana - Bacalao plancha con refrito - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y calabacín - Yogur sabores - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Borraja - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Lomo adobado de cerdo rebozado - Yogur natural - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Alitas de pollo - Fruta - Pan
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo con ave - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Filete de abadejo romana - Yogur natural - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Guisado de ternera en salsa de verduras - Fruta - Pan
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda - Filete de ternera a la plancha en salsa - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Espinacas rehogadas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Tortilla de queso - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Borraja - Alitas de pollo - 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

