

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Kcal 454 HC 66,8 Lip 14,9 Prot 11,9	Kcal 574 HC 87,7 Lip 16,7 Prot 18,7	Kcal 521 HC 67,4 Lip 13,4 Prot 27,5	Kcal 438 HC 62,8 Lip 11,0 Prot 18,4
	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata - Yogur sabores - Pan	- Arroz con tomate - Albóndigas de pollo en salsa - Fruta - Pan	- Macarrones integrales ecológicos con tomate - Pechugas de pollo rebozadas - Yogur natural - Pan	- Porrusalda - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan
7	Kcal 440 HC 56,6 Lip 12,5 Prot 24,3	Kcal 400 HC 57,6 Lip 14,0 Prot 11,2	Kcal 608 HC 68,5 Lip 23,7 Prot 22,5	Kcal 488 HC 81,3 Lip 9,3 Prot 19,8
- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	- Puré de menestra - Croquetas - Yogur sabores - Pan	- Patatas en salsa verde - Tortilla de jamón cocido - Fruta - Pan	- Alubias rojas - Empanadillas de atún - Yogur natural - Pan	- Arroz integral con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan
14	Kcal 438 HC 61,0 Lip 17,1 Prot 9,1	Kcal 488 HC 60,2 Lip 15,8 Prot 22,7	Kcal 553 HC 74,6 Lip 16,5 Prot 24,2	Kcal 572 HC 93,8 Lip 15,0 Prot 14,2
- Porrusalda - Tortilla francesa - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Pechugas de pollo con salsa - Yogur sabores - Pan	- Garbanzos - Filete de salmón en salsa meniere - Fruta - Pan	- Arroz integral con tomate - Lomo adobado de cerdo rebozado - Yogur natural - Pan	- Espaguetis con tomate - Croquetas - Fruta - Pan
21	Kcal 414 HC 66,4 Lip 12,9 Prot 8,7	Kcal 507 HC 54,8 Lip 12,1 Prot 30,3	Kcal 411 HC 39,5 Lip 18,5 Prot 19,6	Kcal 448 HC 56,9 Lip 14,3 Prot 21,8
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata - Fruta - Pan	- Lentejas - Filete de abadejo romana - Yogur sabores - Pan	- Arroz con tomate - Albóndigas de pollo en salsa - Fruta - Pan	- Vainas al horno con refrito - Medallones de merluza en salsa verde - Yogur natural - Pan	- Sopa de fideo integral ecológico - Pechugas de pollo con salsa - Fruta - Pan
28	Kcal 466 HC 60,5 Lip 19,2 Prot 12,4	Kcal 509 HC 52,3 Lip 15,3 Prot 29,8	Kcal 491 HC 88,4 Lip 9,9 Prot 11,0	
- Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa - Fruta - Pan	- Lentejas - Merluza al horno en salsa meniere - Yogur sabores - Pan	- Arroz integral con tomate - Tortilla de patata - 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	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com