

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 860 HC 143,8 Lip 18,8 Prot 23,1	Kcal 696 HC 71,5 Lip 26,8 Prot 30,0
			- Macarrones salteados - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Palometa al horno con ensalada liz - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
Kcal 556 HC 60,0 Lip 22,0 Prot 22,2	Kcal 691 HC 93,7 Lip 28,1 Prot 10,9	Kcal 700 HC 81,6 Lip 21,9 Prot 36,0	Kcal 733 HC 78,3 Lip 47,2 Prot 37,4	Kcal 931 HC 115,6 Lip 37,3 Prot 30,3
- Vainas al horno con refrito - Filete de abadejo al horno - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan	- Alubias rojas con verdura - Filete de merluza al horno con ensalada liz - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	- Arroz integral con tomate - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con lechuga - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	Kcal 670 HC 71,6 Lip 36,8 Prot 9,9	Kcal 724 HC 79,9 Lip 29,8 Prot 27,0	Kcal 761 HC 64,6 Lip 36,2 Prot 41,4	Kcal 816 HC 137,4 Lip 15,8 Prot 23,1
	- Puré de verdura - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Filete de abadejo al horno con ensalada liz - Fruta - Pan	- Vainas rehogadas - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan	- Macarrones salteados - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
Kcal 688 HC 58,5 Lip 37,5 Prot 26,4	Kcal 706 HC 81,2 Lip 28,3 Prot 31,6	Kcal 884 HC 109,1 Lip 49,1 Prot 39,9	Kcal 723 HC 85,3 Lip 35,9 Prot 11,7	Kcal 761 HC 100,1 Lip 25,2 Prot 25,5
- Espinacas rehogadas - Filete de salmón al horno con ensalada liz - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Filete de ternera a la plancha en salsa - Fruta - Pan	- Arroz integral con verduras - Estofado de pollo en salsa con ensalada liz - Fruta - Pan	- Porrusalda - Tortilla francesa con ensalada liz - Fruta - Pan	- Menestra de verduras con refrito - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
Kcal 589 HC 62,2 Lip 24,8 Prot 22,9	Kcal 701 HC 70,8 Lip 26,7 Prot 41,5	Kcal 843 HC 126,3 Lip 29,2 Prot 14,7	Kcal 746 HC 78,5 Lip 30,4 Prot 38,0	Kcal 816 HC 138,2 Lip 15,8 Prot 22,3
- Acelgas rehogadas - Filete de abadejo al horno con ensalada liz - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Fruta - Pan	- Arroz integral oriental - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas - Fruta - Pan	- Macarrones salteados - Alubias rojas con verdura - 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