

Régimen No Berenjena

LUNES

01 Kcal 741 P. 42
Lip. 18 H.C. 105

- Lentejas
- Filete de merluza romana con limón
- Fruta
- Pan

MARTES

02 Kcal 1070 P. 35
Lip. 33 H.C. 152

- Espaguetis con tomate
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

MIÉRCOLES

03 Kcal 701 P. 19
Lip. 28 H.C. 94

- Vainas rehogadas
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

JUEVES

04 Kcal 1176 P. 42
Lip. 61 H.C. 111

- Ensaladilla rusa
- Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

VIERNES

05 Kcal 940 P. 47
Lip. 27 H.C. 133

- Arroz con salchichas y chorizo
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

08 Kcal 817 P. 38
Lip. 21 H.C. 119

- Tallarines salteados al estilo oriental
- Bacalao en salsa verde
- Fruta
- Pan

09 Kcal 897 P. 29
Lip. 42 H.C. 99

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

10 Kcal 824 P. 59
Lip. 15 H.C. 114

- Alubias rojas
- Estofado de pavo en salsa rubia
- Fruta
- Pan

11 Kcal 830 P. 23
Lip. 34 H.C. 106

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata y chorizo con lechuga
- Natillas
- Pan

12 Kcal 1018 P. 25
Lip. 36 H.C. 152

- Arroz con tomate
- Nuggets de pollo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31



| 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