

Régimen No Frutas Rosáceas

### LUNES

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

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

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

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

**15** Kcal 799 P. 38  
Lip. 25 H.C. 105

- Patatas a la riojana
- Escalope de cerdo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

**22**

**29**

### MARTES

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

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

**09** Kcal 867 P. 29  
Lip. 43 H.C. 89

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

**16** Kcal 1013 P. 39  
Lip. 39 H.C. 124

- Macarrones napolitana
- Alitas de pollo con lechuga
- Flan vainilla
- Pan

**23**

**30**

### MIÉRCOLES

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

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

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

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

**17** Kcal 828 P. 51  
Lip. 17 H.C. 118

- Garbanzos
- Filete de abadejo en salsa marinera
- Fruta
- Pan

**24**

**31**

### JUEVES

**04** Kcal 1146 P. 42  
Lip. 62 H.C. 101

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

**18** Kcal 937 P. 35  
Lip. 22 H.C. 152

- Paella
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Yogurt natural
- Pan

**25**

**31**

### 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

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

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

**19** Kcal 705 P. 24  
Lip. 31 H.C. 82

- Ensalada mixta
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro
- Fruta
- Pan

**26**



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](http://www.gastronomiabaska.com)