

Régimen No Huevo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 700 Lip. 17	P. 34 H.C. 103	02	Kcal 919 Lip. 26	P. 36 H.C. 132	03	Kcal 603 Lip. 20	P. 26 H.C. 80	04	Kcal 905 Lip. 38	P. 29 H.C. 107	05	Kcal 818 Lip. 20	P. 35 H.C. 128
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno con limón - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga - Yogurt natural azucarado - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Filete de abadejo al horno con ensalada liz - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogurt sabores - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón - Fruta - Pan 		
08	Kcal 761 Lip. 18	P. 27 H.C. 122	09	Kcal 877 Lip. 34	P. 49 H.C. 91	10	Kcal 859 Lip. 17	P. 61 H.C. 116	11	Kcal 692 Lip. 23	P. 26 H.C. 96	12	Kcal 944 Lip. 27	P. 46 H.C. 134
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo con ave - Carne guisada de ternera con verduras - Yogurt sabores - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Estofado de pavo en salsa suave - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza plancha con lechuga - Natillas - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Fruta - Pan 		
15	Kcal 853 Lip. 33	P. 32 H.C. 106	16	Kcal 1011 Lip. 38	P. 30 H.C. 133	17	Kcal 774 Lip. 15	P. 43 H.C. 115	18	Kcal 1013 Lip. 31	P. 51 H.C. 135	19	Kcal 603 Lip. 17	P. 25 H.C. 88
<ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con ensalada liz - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Alitas de pollo con lechuga - Flan vainilla - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogurt sabores - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Bacalao plancha con refrito - Fruta - Pan 		
22	Kcal 737 Lip. 23	P. 41 H.C. 92	23	Kcal 805 Lip. 22	P. 29 H.C. 126	24	Kcal 800 Lip. 16	P. 47 H.C. 117	25			26	Kcal 831 Lip. 22	P. 32 H.C. 125
<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Medallones de merluza al horno en salsa verde - Yogurt sabores - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Pechugas de pavo plancha en salsa con ensalada liz - Fruta - Pan 						<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga - Fruta - Pan 		
29			30			31								

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

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

