

Régimen No Lácteo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 700 Lip. 17	P. 34 H.C. 103	02	Kcal 886 Lip. 26	P. 43 H.C. 114	03	Kcal 684 Lip. 25	P. 14 H.C. 99	04	Kcal 880 Lip. 39	P. 32 H.C. 95	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"> - Espaguetis blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga - Yogurt de soja - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogurt de soja - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón - Fruta - Pan 	
08	Kcal 751 Lip. 18	P. 31 H.C. 116	09	Kcal 868 Lip. 35	P. 53 H.C. 81	10	Kcal 859 Lip. 17	P. 61 H.C. 116	11	Kcal 705 Lip. 25	P. 19 H.C. 96	12	Kcal 944 Lip. 27	P. 46 H.C. 134
	<ul style="list-style-type: none"> - Tallarines salteados - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con ave - Carne guisada de ternera con verduras - Yogurt de soja - 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 - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt de soja - 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 973 Lip. 39	P. 38 H.C. 111	17	Kcal 774 Lip. 15	P. 43 H.C. 115	18	Kcal 988 Lip. 31	P. 54 H.C. 123	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 - Yogurt de soja - 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 de soja - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Bacalao plancha con refrito - Fruta - Pan 	
22			23			24			25			26		
29			30			31								

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; 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

