



Mayo'98 Pag 1 de 1
R.C. 04.09 Rev. Nº 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
24 Sopa de lluvia Albóndigas de pollo y cerdo en salsa Fruta Pan Kcal 536 Lip.(gr.) 16 Prot.(gr.) 18 H.C(gr.) 81	25 Garbanzos Bacalao romana con limón Yogurt sabores Pan Kcal 529 Lip.(gr.) 11 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 73	26 Puré de verdura Tortilla de patata Fruta Pan Kcal 399 Lip.(gr.) 11 Prot.(gr.) 9 H.C(gr.) 66	27 Porrusalda Empanadillas de atún con lechuga Yogurt sabores Pan Kcal 579 Lip.(gr.) 22 Prot.(gr.) 12 H.C(gr.) 82	28 Tallarines con tomate Estofado de pollo Yogurt natural azucarado Pan Kcal 565 Lip.(gr.) 12 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 80
1 Lentejas Filete de merluza romana Fruta Pan Kcal 498 Lip.(gr.) 11 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 73	2 Espaguetis con tomate Croquetas con jamón york Yogurt sabores Pan Kcal 624 Lip.(gr.) 15 Prot.(gr.) 22 H.C(gr.) 96	3 Vainas rehogadas Tortilla de patata Fruta Pan Kcal 414 Lip.(gr.) 16 Prot.(gr.) 10 H.C(gr.) 58	4 Porrusalda Hamburguesa de vacuno al horno en salsa Yogurt sabores Pan Kcal 470 Lip.(gr.) 12 Prot.(gr.) 19 H.C(gr.) 69	5 Arroz con tomate Pechugas de pollo con salsa Yogurt natural azucarado Pan Kcal 539 Lip.(gr.) 12 Prot.(gr.) 25 H.C(gr.) 84
8 Tallarines con tomate Bacalao en salsa verde Fruta Pan Kcal 535 Lip.(gr.) 12 Prot.(gr.) 25 H.C(gr.) 83	9 Sopa de estrellas con pollo y huevo Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa Yogurt sabores Pan Kcal 583 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 19 H.C(gr.) 64	10 Alubias rojas Estofado de pavo Fruta Pan Kcal 511 Lip.(gr.) 10 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 74	11 Crema de calabaza y zanahoria Tortilla de patata Yogurt sabores Pan Kcal 420 Lip.(gr.) 13 Prot.(gr.) 12 H.C(gr.) 63	12 Arroz con tomate Nuggets de pollo Yogurt natural azucarado Pan Kcal 590 Lip.(gr.) 18 Prot.(gr.) 17 H.C(gr.) 91
15 Porrusalda Jamón rebozado Fruta Pan Kcal 480 Lip.(gr.) 14 Prot.(gr.) 19 H.C(gr.) 69	16 Macarrones con tomate Estofado de pavo Yogurt sabores Pan Kcal 569 Lip.(gr.) 12 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 80	17 Garbanzos Filete de abadejo en salsa marinera Fruta Pan Kcal 517 Lip.(gr.) 10 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 76	18 Arroz con tomate Albóndigas de pollo y cerdo en salsa Yogurt sabores Pan Kcal 603 Lip.(gr.) 11 Prot.(gr.) 20 H.C(gr.) 107	19 Crema de calabacín Salchichas frankfurt con tomate Yogurt natural azucarado Pan Kcal 530 Lip.(gr.) 22 Prot.(gr.) 18 H.C(gr.) 63
22 Puré de verdura Estofado de pollo Fruta Pan Kcal 442 Lip.(gr.) 13 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 61	23 Arroz con tomate Medallones de merluza en salsa verde Yogurt sabores Pan Kcal 551 Lip.(gr.) 13 Prot.(gr.) 25 H.C(gr.) 83	24 Alubias blancas Tortilla de patata Fruta Pan Kcal 463 Lip.(gr.) 8 Prot.(gr.) 18 H.C(gr.) 79		26 Espirales con tomate Jamón rebozado Yogurt natural azucarado Pan Kcal 587 Lip.(gr.) 16 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 81

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