

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 768 HC 105,4 Lip 17,8 Prot 47,8	Kcal 881 HC 136,7 Lip 29,0 Prot 21,0
			- Lentejas con Verdura (T1) - Bacalao en salsa verde (1,3,4,12,T2,T14) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	- Arroz con verduritas - Tortilla de Patata con Ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan (1)
5	6	7	8	9
	Kcal 928 HC 136,0 Lip 25,6 Prot 36,8	Kcal 854 HC 128,6 Lip 21,6 Prot 28,8	Kcal 706 HC 81,8 Lip 17,1 Prot 47,8	Kcal 735 HC 89,8 Lip 22,2 Prot 41,1
	- Guisantes salteados con jamón (12) - Pizza (1,7,T3,T4,T6,T9) - Fruta de temporada - Pan (1)	- Brócoli gratinado (6,7,12,T3) - Wok de pasta integral con boloñesa vegana (1,6,T3,T5,T8,T10) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	- Alubias blancas con verdura - Filete de abadejo romana con ensalada (1,3,4) - Fruta de temporada - Pan (1)	- Puré de verdura (12) - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con ensalada (1,3,12,T7) - Lácteo (7) - Pan integral (1)
12	13	14	15	16
	Kcal 837 HC 106,2 Lip 23,6 Prot 48,5	Kcal 697 HC 90,0 Lip 24,8 Prot 26,6	Kcal 765 HC 118,3 Lip 17,6 Prot 28,2	Kcal 583 HC 63,6 Lip 16,8 Prot 43,4
	- Lentejas con Verdura (T1) - Merluza en salsa meniere (1,3,4,6,7,T2,T14) - Guarnición de ensalada (12) - Lácteo (7) - Pan integral (1)	- Espaguetis integrales salteados con salmón (1,4,6,7,T3,T10) - Tortilla francesa con ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan (1)	- Sopa jardinera (6,7,12) - Garbanzos con quinoa y verduras - Fruta de temporada - Pan integral (1)	- Crema de calabacín (12) - Muslo de pollo asado con ensalada (12,T3,T7) - Fruta de temporada - Pan (1)
19	20	21	22	23
Kcal 745 HC 93,8 Lip 32,2 Prot 17,0	Kcal 852 HC 119,8 Lip 22,6 Prot 43,0	Kcal 732 HC 85,3 Lip 25,5 Prot 41,2	Kcal 835 HC 128,4 Lip 21,1 Prot 27,3	Kcal 1020 HC 95,3 Lip 50,4 Prot 44,8
- Judías verdes con tomate (12) - Tortilla de Patata con Ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	- Arroz con verduritas - Filete de abadejo romana con lechuga (1,3,4) - Lácteo (7) - Pan (1)	- Crema de calabaza (12) - Estofado de ternera con verduras a la cazadora (12,T3,T7) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	- Macarrones integrales napolitana (1,6,7,T3,T10) - Guisantes rehogados con huevo cocido (3,12) - Fruta de temporada - Pan (1)	- Sopa de cocido con fideos (1,T3,T6,T10) - Cocido completo - Fruta de temporada - Pan integral (1)
26	27	28	29	30
Kcal 812 HC 99,0 Lip 33,4 Prot 26,2	Kcal 753 HC 83,4 Lip 20,0 Prot 58,6	Kcal 878 HC 130,0 Lip 27,9 Prot 22,8	Kcal 727 HC 74,9 Lip 28,6 Prot 40,4	
- Crema de calabacín (12) - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera (1,6,12) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	- Lentejas con Verdura (T1) - Filete de rape al horno con lechuga (4) - Lácteo (7) - Pan (1)	- Espaguetis integrales con chorizo (1,T3,T6,T10) - Tortilla de Patata con Ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	- Menestra de verduras (6,12) - Lomo fresco con patatas fritas (1,3,12,T6,T10) - Fruta de temporada - Pan (1)	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO
(12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

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	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com