

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal 1060 HC 116,0 Lip 40,0 Prot 57,1	Kcal 875 HC 88,5 Lip 43,5 Prot 30,1	Kcal 758 HC 88,2 Lip 29,7 Prot 32,5
		- Ensalada de pasta integral (1,3,T6,T10,T12) - Filete de rape con ensalada (1,3,4,T6,T10) - Helado (7,8,T5,T6) - Pan integral (1)	- Menestra de verduras (6,12) - Albóndigas de vacuno y cerdo con ensalada (1,6,12) - Fruta de temporada - Pan (1)	- Ensalada de garbanzos (3) - Huevos con tomate y patatas (3,12) - Fruta de temporada - Pan integral (1)
14	15	16	17	18
Kcal 805 HC 66,7 Lip 27,6 Prot 59,0	Kcal 814 HC 106,2 Lip 21,2 Prot 48,5	Kcal 1227 HC 130,8 Lip 62,4 Prot 30,4	Kcal 763 HC 96,4 Lip 32,9 Prot 17,5	Kcal 667 HC 62,6 Lip 29,2 Prot 38,1
- Ensalada de arroz (4) - Estofado de pavo con ensalada (12,T3,T7) - Fruta de temporada - Pan (1)	- Lentejas con Verdura (T1) - Filete de merluza en salsa con ensalada (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - Lácteo (7) - Pan integral (1)	- Ensaladilla rusa (3,4,12) - Wok de pasta integral con boloñesa vegana (1,6,T3,T10) - Fruta de temporada - Pan (1)	- Judías verdes (6,12) - Tortilla de Patata con Ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	- Ensalada campera (3,4,12) - Carne de ternera asada con verdura (9,12,T3,T7) - Fruta de temporada - Pan (1)
21	22	23	24	25
Kcal 739 HC 87,7 Lip 18,2 Prot 54,9	Kcal 834 HC 110,2 Lip 29,4 Prot 35,6	Kcal 804 HC 112,5 Lip 25,6 Prot 27,9	Kcal 818 HC 128,4 Lip 21,8 Prot 26,4	Kcal 592 HC 93,7 Lip 12,7 Prot 21,6
- Guisantes salteados con jamón (12) - Muslo de pollo asado con ensalada (12,T3,T7) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	- Arroz con tomate - Salchichas frescas con lechuga (6,12) - Lácteo (7) - Pan (1)	- Macarrones integrales con tomate y orégano (1,T3,T6,T10) - Tortilla francesa con ensalada (3) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	- Puré de verdura (12) - Pizza (1,7,T3,T4,T6,T9) - Fruta de temporada - Pan (1)	- Crema de calabaza y zanahoria (12) - Garbanzos salteados con verduras al curry (T1,T10) - Fruta de temporada - Pan (1)
28	29	30		
Kcal 820 HC 133,2 Lip 17,9 Prot 26,9	Kcal 731 HC 71,0 Lip 29,6 Prot 41,1	Kcal 696 HC 77,1 Lip 24,1 Prot 40,7		
- Espaguetis integrales salteados con salmón (1,4,6,7,T3,T10) - Guisantes rehogados (12) - Fruta de temporada - Pan integral (1)	- Ensalada de garbanzos (3) - Filete de abadejo romana con ensalada (1,3,4) - Fruta de temporada - Pan (1)	- Ensalada campera (3,4,12) - Escalope de ternera con lechuga (1,3,T6,T10) - Lácteo (7) - Pan integral (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