

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**04**
**05**
**06**
**07**
**08**
**11**
**12**
**13**
**14**
**15**
**18**
**19**
**20**
**21**
**22**
**25**
**26**
**27**
**28**
**01**

- Porrusalda
- Filete de pollo empanado con lechuga
- Fruta
- Pan

- Vainas rehogadas
- Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

- Macarrones con tomate
- Filete de merluza romana con limón
- Yogurt natural azucarado
- Pan

- Garbanzos
- Alitas de pollo con lechuga
- Fruta
- Pan

- Puré de acelgas y espinacas
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta
- Pan

- Caldereta de pez espada
- Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

- Arroz con tomate
- Cabezada de cerdo asada en salsa de manzana
- Fruta
- Pan

- Lentejas
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

- Crema de calabaza y zanahoria
- Cerdo guisado a la riojana
- Fruta
- Pan

- Alubias rojas
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

- Tallarines con tomate
- Merluza en salsa meniere
- Fruta
- Pan

- Vainas rehogadas
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

- Alubias blancas con chorizo
- Bacalao a la gallega
- Fruta
- Pan

- Puré de verdura
- Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz
- Fruta
- Pan

- Garbanzos
- Medallones de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

- Arroz con tomate
- Cabezada de cerdo asada en salsa de manzana
- Fruta
- Pan

- Crema de calabacín
- Zancarrón con pimientos
- Yogurt sabores
- Pan

- Alubias rojas
- Salmón con lechuga
- Fruta
- Pan

- Alubias blancas
- Filete de abadejo romana con lechuga
- Fruta
- Pan


**01**
**01**

- Alubias blancas
- Filete de abadejo romana con lechuga
- Fruta
- Pan

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](http://www.gastronomiabaska.com)

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

04

Kcal 715  
Lip. 15

P. 23  
H.C. 122

- Stewed leeks
- Breaded chicken fillet with lettuce
- Fruit
- Bread

05

Kcal 645  
Lip. 23

P. 30  
H.C. 82

- Sautéed green beans
- Baked veal hamburger in vegetable sauce
- Fruit
- Bread

06

Kcal 902  
Lip. 26

P. 40  
H.C. 124

- Macaroni with tomato sauce
- Battered hake fillet with lemon
- Naturally sweetened yogurt
- Bread

07

Kcal 911  
Lip. 32

P. 46  
H.C. 108

- Chickpeas
- Chicken wings with lettuce
- Fruit
- Bread

08

Kcal 623  
Lip. 23

P. 29  
H.C. 76

- Chard and spinach cream
- Cod with peppers
- Fruit
- Bread

11

Kcal 715  
Lip. 15

P. 23  
H.C. 122

- Stewed leeks
- Breaded chicken fillet with lettuce
- Fruit
- Bread

12

Kcal 893  
Lip. 23

P. 39  
H.C. 139

- Rice with tomato sauce
- Haddock fillet in seafood sauce
- Fruit
- Bread

13

Kcal 949  
Lip. 27

P. 40  
H.C. 133

- Lentils
- Ham croquettes with lettuce
- Different flavors yogurt
- Bread

14

Kcal 808  
Lip. 34

P. 37  
H.C. 89

- Pumpkin and carrot cream
- Stewed pork in rioja sauce
- Fruit
- Bread

15

Kcal 809  
Lip. 20

P. 44  
H.C. 115

- Red beans
- Hake fillet in green sauce
- Fruit
- Bread

18

Kcal 727  
Lip. 17

P. 34  
H.C. 109

- Baked veal hamburger in vegetable sauce
- Fruit
- Bread

19

Kcal 888  
Lip. 26

P. 37  
H.C. 124

- Tagliatelle with tomato sauce
- Hake in meunière sauce
- Fruit
- Bread

20

Kcal 738  
Lip. 30

P. 22  
H.C. 93

- Sautéed green beans
- Spanish omelette with lettuce
- Naturally sweetened yogurt
- Bread

21

Kcal 794  
Lip. 17

P. 47  
H.C. 113

- White beans with chorizo
- Galician cod
- Fruit
- Bread

22

Kcal 673  
Lip. 20

P. 37  
H.C. 88

- Vegetable cream
- Breaded chicken breasts with liz salad
- Fruit
- Bread

25

Kcal 800  
Lip. 18

P. 44  
H.C. 114

- Chickpeas
- Hake slice in green sauce
- Fruit
- Bread

26

Kcal 909  
Lip. 26

P. 36  
H.C. 137

- Rice with tomato sauce
- Roast pork nape in apple sauce
- Fruit
- Bread

27

Kcal 725  
Lip. 24

P. 41  
H.C. 84

- Courgette cream
- Hock with peppers
- Different flavors yogurt
- Bread

28

Kcal 876  
Lip. 24

P. 38  
H.C. 128

- Red beans
- Salmon with lettuce
- Fruit
- Bread

01

Kcal 787  
Lip. 16

P. 48  
H.C. 114

- White Beans
- Battered haddock fillet with lettuce
- Fruit
- Bread



FOOD EATEN AT LUNCHTIME	DINNER SUGGESTIONS
Rice, pasta, potatoes or pulses	Raw or cooked vegetables
Vegetables	Rice, pasta or potatoes
Meat	Fish or meat
Fish	Meat or egg
Egg	Fish or meat
Fruit	Dairy or fruit
Dairy	Fruit

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)