

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>03</b>	Kcal 977 Lip. 38	P. 34 H.C. 129	<b>04</b>	Kcal 710 Lip. 20	P. 20 H.C. 113	<b>05</b>	Kcal 853 Lip. 17	P. 55 H.C. 121	<b>06</b>	Kcal 646 Lip. 21	P. 28 H.C. 88	<b>07</b>	Kcal 707 Lip. 25	P. 37 H.C. 87
	- Arroz con tomate - Alitas de pollo con ensalada liz - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Canelones de atún gratinados - Fruta - Pan			- Alubias blancas - Pechugas de pavo con salsa rubia - Flan vainilla - Pan			- Puré de verdura - Filete de merluza romana con limón - Fruta - Pan			- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga - Fruta - Pan	
<b>10</b>	Kcal 786 Lip. 20	P. 31 H.C. 120	<b>11</b>	Kcal 932 Lip. 30	P. 42 H.C. 124	<b>12</b>	Kcal 1014 Lip. 27	P. 43 H.C. 142	<b>13</b>	Kcal 686 Lip. 20	P. 38 H.C. 90	<b>14</b>	Kcal 684 Lip. 15	P. 31 H.C. 104
	- Lentejas - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan			- Macarrones con tomate - Filete de abadejo romana con mahonesa - Fruta - Pan			- Garbanzos - Croquetas con jamón york y lechuga - Yogurt sabores - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan			- Porrusalda - Bacalao a la gallega - Fruta - Pan	
<b>17</b>	Kcal 735 Lip. 21	P. 24 H.C. 113	<b>18</b>	Kcal 851 Lip. 24	P. 37 H.C. 128	<b>19</b>	Kcal 829 Lip. 35	P. 23 H.C. 105	<b>20</b>	Kcal 809 Lip. 17	P. 49 H.C. 118	<b>21</b>	Kcal 939 Lip. 26	P. 48 H.C. 133
	- Vainas rehogadas - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Fruta - Pan			- Paella - Filete de merluza romana con ensalada liz - Fruta - Pan			- Puré de verdura - Nuggets de pollo con lechuga - Yogurt natural azucarado - Pan			- Alubias blancas - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan			- Espaguetis boloñesa - Lomo adobado de cerdo empanado con ensalada liz - Postre dulce - Pan	
<b>24</b>	Kcal 831 Lip. 17	P. 59 H.C. 112	<b>25</b>	Kcal 752 Lip. 22	P. 34 H.C. 104	<b>26</b>			<b>27</b>			<b>28</b>		
	- Alubias blancas - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan			- Patatas a la riojana - Medallones de merluza en salsa verde - 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

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

<p><b>03</b> Kcal 977 Lip. 38 P. 34 H.C. 129</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rice with tomato sauce</li> <li>- Chicken wings with liz salad</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>04</b> Kcal 710 Lip. 20 P. 20 H.C. 113</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courgette cream</li> <li>- Tuna cannelloni au gratin</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>05</b> Kcal 853 Lip. 17 P. 55 H.C. 121</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- White Beans</li> <li>- Turkey breasts roux</li> <li>- Vanilla flan</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>06</b> Kcal 646 Lip. 21 P. 28 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegetable cream</li> <li>- Battered hake fillet with lemon</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>07</b> Kcal 707 Lip. 25 P. 37 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stars soup with chicken and egg</li> <li>- Breaded marinated pork loin with lettuce</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>
<p><b>10</b> Kcal 786 Lip. 20 P. 31 H.C. 120</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentils</li> <li>- Spanish omelette with liz salad</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>11</b> Kcal 932 Lip. 30 P. 42 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macaroni with tomato sauce</li> <li>- Battered haddock fillet with mayonnaise</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>12</b> Kcal 1014 Lip. 27 P. 43 H.C. 142</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chickpeas</li> <li>- Ham croquettes with lettuce</li> <li>- Different flavors yogurt</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>13</b> Kcal 686 Lip. 20 P. 38 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pumpkin and carrot cream</li> <li>- Chicken breasts in mushroom sauce</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>14</b> Kcal 684 Lip. 15 P. 31 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stewed leeks</li> <li>- Galician cod</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>
<p><b>17</b> Kcal 735 Lip. 21 P. 24 H.C. 113</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sautéed green beans</li> <li>- Chicken and pork meatballs in light sauce</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>18</b> Kcal 851 Lip. 24 P. 37 H.C. 128</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella</li> <li>- Battered hake fillet with liz salad</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>19</b> Kcal 829 Lip. 35 P. 23 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegetable cream</li> <li>- Chicken nuggets with lettuce</li> <li>- Naturally sweetened yogurt</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>20</b> Kcal 809 Lip. 17 P. 49 H.C. 118</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- White Beans</li> <li>- Haddock fillet in seafood sauce</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>21</b> Kcal 939 Lip. 26 P. 48 H.C. 133</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolognese spaghetti</li> <li>- Breaded marinated pork loin with liz salad</li> <li>- Sweet dessert</li> <li>- Bread</li> </ul>
<p><b>24</b> Kcal 831 Lip. 17 P. 59 H.C. 112</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- White Beans</li> <li>- Turkey stew with vegetables</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>25</b> Kcal 752 Lip. 22 P. 34 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rioja potatoes</li> <li>- Hake slice in green sauce</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>



**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)