

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 764 Lip. 45	P. 47 H.C. 80		02	Kcal 658 Lip. 24	P. 17 H.C. 90	03	Kcal 869 Lip. 21	P. 49 H.C. 108		
				- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural Pan				- Puré de vainas - Tortilla de patata con ensalada liz Fruta Pan			- Alubias rojas - Filete de abadejo con piperrada - Natillas Pan			
06		07	08			09	Kcal 785 Lip. 31	P. 40 H.C. 74	10	Kcal 924 Lip. 24	P. 40 H.C. 137			
							- Lentejas - Alitas de pollo con lechuga - Fruta Pan			- Paella - Filete de merluza romana con ensalada liz - Flan vainilla Pan				
13	Kcal 679 Lip. 23	P. 20 H.C. 97	14	Kcal 814 Lip. 20	P. 52 H.C. 98	15	Kcal 804 Lip. 24	P. 24 H.C. 123	16	Kcal 1037 Lip. 35	P. 32 H.C. 150	17	Kcal 819 Lip. 23	P. 46 H.C. 101
	- Sopa de letras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan			- Alubias blancas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - San jacob con ensalada liz - Yogurt natural Pan			- Arroz tres delicias - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa de curry - Fruta Pan			- Garbanzos - Medallones de merluza en salsa marinera - Actimel Pan	
20	Kcal 818 Lip. 31	P. 21 H.C. 112	21	Kcal 721 Lip. 19	P. 43 H.C. 80	22	Kcal 739 Lip. 17	P. 30 H.C. 108	23	Kcal 991 Lip. 24	P. 35 H.C. 159	24		
	- Porrusalda - Nuggets de pollo con lechuga - Fruta Pan			- Lentejas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan			- Alubias rojas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan			- Espaguetis con tomate - Hamburguesa Gastroki - Postre dulce Pan				
27			28			29			30			31		



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