

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 812 Lip. 27	P. 42 H.C. 92
<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Bacalao romana con mahonesa - Actimel - Pan 		

04	Kcal 906 Lip. 28	P. 31 H.C. 134
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salchichas y chorizo - Lomo de merluza en salsa verde - Fruta - Pan 		

05	Kcal 784 Lip. 30	P. 26 H.C. 104
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan 		

06	Kcal 687 Lip. 26	P. 23 H.C. 86
<ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Yogurt natural - Pan 		

07	Kcal 864 Lip. 43	P. 55 H.C. 98
<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan 		

08	Kcal 740 Lip. 19	P. 35 H.C. 100
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras - Tortilla de Patata con lechuga - Flan vainilla - Pan 		

11		
-----------	--	--

12		
-----------	--	--

13		
-----------	--	--

14		
-----------	--	--

15		
-----------	--	--

18		
-----------	--	--

19	Kcal 707 Lip. 22	P. 38 H.C. 86
<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan 		

20	Kcal 801 Lip. 35	P. 32 H.C. 88
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Yogurt natural - Pan 		

21	Kcal 904 Lip. 33	P. 32 H.C. 109
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Croquetas con jamón york y ensalada liz - Fruta - Pan 		

22	Kcal 809 Lip. 28	P. 36 H.C. 96
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Filete de abadejo en salsa verde - Natillas - Pan 		

25	Kcal 904 Lip. 19	P. 34 H.C. 142
<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - San jacobó con ensalada liz - Fruta - Pan 		

26	Kcal 749 Lip. 30	P. 42 H.C. 77
<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta - Pan 		

27	Kcal 910 Lip. 26	P. 47 H.C. 116
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones boloñesa - Filete de merluza en salsa marinera - Yogurt natural - Pan 		

28	Kcal 847 Lip. 34	P. 40 H.C. 95
<ul style="list-style-type: none"> - Patatas en salsa verde - Cerdo guisado a la riojana - Fruta - Pan 		

29	Kcal 695 Lip. 19	P. 41 H.C. 77
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Bacalao romana con ensalada liz - Actimel - 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	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com