

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 899 Lip. 20	P. 51 H.C. 126	02	Kcal 702 Lip. 28	P. 31 H.C. 81	03	Kcal 872 Lip. 22	P. 50 H.C. 114	04	Kcal 812 Lip. 38	P. 22 H.C. 95	05	Kcal 684 Lip. 15	P. 31 H.C. 104
	- Espaguetis napolitana - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta - Pan			- Puré de acelgas y espinacas - Escalope de cerdo con ensalada liz - Fruta - Pan			- Garbanzos con chorizo - Medallones de merluza en salsa verde - Yogurt sabores - Pan			- Menestra de verduras - <i>Bacalao a la gallega</i> - Fruta - Pan			- Porrusalda - <i>Tortilla de patata con ensalada</i> - Fruta - Pan	
08	Kcal 743 Lip. 18	P. 42 H.C. 105	09	Kcal 680 Lip. 18	P. 45 H.C. 85	10	Kcal 998 Lip. 26	P. 40 H.C. 147	11	Kcal 871 Lip. 22	P. 42 H.C. 132	12	Kcal 673 Lip. 25	P. 18 H.C. 93
	- Lentejas - Filete de merluza romana con ensalada liz - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan			- Alubias rojas - Croquetas con jamón york - Flan vainilla - Pan			- Paella - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan			- Valnas rehogadas - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan	
15			16			17			18			19		
22			23	Kcal 684 Lip. 23	P. 31 H.C. 89	24	Kcal 802 Lip. 20	P. 46 H.C. 108	25	Kcal 886 Lip. 25	P. 41 H.C. 130	26	Kcal 736 Lip. 23	P. 39 H.C. 94
				- Puré de verdura - Filete de gularra de cerdo empanado con lechuga - Fruta - Pan			- Lentejas - Filete de merluza en salsa marinera - Yogurt sabores - Pan			- Arroz con salchichas y chorizo - Bacalao romana con ensalada liz - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	
29	Kcal 770 Lip. 13	P. 51 H.C. 114	30	Kcal 772 Lip. 36	P. 19 H.C. 92									
	- Alubias blancas - Lomo fresco de cerdo empanado con lechuga - Fruta - Pan			- Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Fruta - Pan										



¡Cuidate y come sano! .com

Compromiso local
Compromiso con la comunidad

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