

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	03	04	05	06
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

09	Kcal 811 Lip. 27	P. 22 H.C. 119	10	Kcal 963 Lip. 24	P. 43 H.C. 143	11	Kcal 742 Lip. 31	P. 38 H.C. 75	12	Kcal 692 Lip. 31	P. 24 H.C. 80	13	Kcal 822 Lip. 23	P. 47 H.C. 98
-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- Patatas en salsa verde
- Croquetas con jamón york
- Fruta
- Pan

- Arroz con tomate
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

- Puré de verdura
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- Yogur natural
- Pan

- Sopa de ave con fideos
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

- Garbanzos
- Filete de merluza romana con lechuga
- Actimel
- Pan

16	Kcal 772 Lip. 30	P. 26 H.C. 96	17	Kcal 741 Lip. 26	P. 32 H.C. 95	18	Kcal 696 Lip. 22	P. 26 H.C. 92	19	Kcal 924 Lip. 46	P. 48 H.C. 118	20	Kcal 855 Lip. 21	P. 48 H.C. 105
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	-------------------

- Crema de calabacín
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Fruta
- Pan

- Patatas a la riojana
- Medallones de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

- Crema de guisantes
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogur natural
- Pan

- Coditos napolitana
- Estofado de pollo con verduras
- Fruta
- Pan

- Alubias rojas
- Filete de abadejo romana con ensalada liz
- Natillas
- Pan

23	Kcal 696 Lip. 26	P. 23 H.C. 92	24	Kcal 714 Lip. 24	P. 41 H.C. 82	25	Kcal 850 Lip. 34	P. 36 H.C. 87	26	Kcal 709 Lip. 26	P. 21 H.C. 100	27	Kcal 926 Lip. 29	P. 47 H.C. 106
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	-------------------

- Porrusalda
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

- Sopa de lluvia
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
- Fruta
- Pan

- Lentejas con verdura
- Nuggets de pollo con lechuga
- Yogur natural
- Pan

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

- Garbanzos
- Filete de abadejo romana con mahonesa
- Flan vainilla
- Pan

30	Kcal 800 Lip. 35	P. 44 H.C. 76	31	Kcal 817 Lip. 27	P. 22 H.C. 120
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------

- Puré de vainas
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Fruta
- Pan

- Patatas en salsa verde
- Croquetas con jamón york y ensalada liz
- 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