

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES									
4					5					6					7					8									
Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot						
926	134,7	31,8	23,4		- Macarrones a la crema - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan integral	657	69,8	24,9	35,2	- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas - Yogur - Pan	853	127,0	22,8	39,6	- Arroz con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan integral	608	76,3	12,2	41,0	- Fabada asturiana - Palometa al horno con tomate - Ensalada - Fruta - Pan									
11	579	73,3	20,4	25,9	- Puré de boniato y verdura - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan integral	13	847	93,5	33,5	14	819	108,2	20,4	50,4	- Patatas a la marinera - Pollo asado con puré de manzana - Fruta - Pan integral	15	705	90,6	16,2	47,9	<b>NO LECTIVO</b>								
18	579	73,3	20,4	25,9	- Crema de calabaza y zanahoria - Picadillo con patatas - Fruta - Pan	19	870	147,8	16,0	27,7	20	601	64,7	34,7	31,2	21	843	92,2	30,0	42,2	22	651	101,8	16,1	23,8	- Arroz integral con tomate - Ensalada de garbanzos - Fruta - Pan integral	- Judías verdes rehogadas - Pollo al curry con patatas - Yogur - Pan	- Pote asturiano - Huevos revueltos con ensalada - Fruta - Pan integral	- Coditos con tomate - Fritos de pixín con ensalada - Fruta - Pan
25	699	85,1	22,5	39,9	- Lentejas con verdura - Tortilla francesa con jamón york y ensalada - Fruta - Pan	26	822	97,5	35,3	27,7	27	933	127,7	28,6	36,1	28	629	80,1	14,4	44,6	29	725	103,7	23,1	29,6	- Ensalada de patata - Albóndigas de vacuno y cerdo con tomate y verduras - Fruta - Pan integral	- Tallarines con tomate y queso - Guisantes salteados con bacon - Yogur - Pan	- Puré de verdura - Muslo de pollo asado al limón con ensalada - Fruta - Pan integral	- Paella mixta - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

**CODINMA**  
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

**Col. MAD01014**  
Elena García Quero  
C.A. 4.15.1500

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varía entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varía entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

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](http://www.gastronomiabaska.com)

cuidate y  
come sano!

