

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 912 HC 129,6 Lip 29,2 Prot 37,9	Kcal 664 HC 85,9 Lip 11,1 Prot 56,7
			- Arroz meloso a la marinera (2,6,7,12,14,T4) - Tortilla de jamón york con ensalada (3) - Fruta - Pan integral (1)	- Lentejas con verdura (T1) - Muslo de pollo asado con ensalada (12,T3,T7) - Fruta - Pan (1)
5	6	7	8	9
Kcal 579 HC 94,7 Lip 12,6 Prot 21,5	Kcal 700 HC 78,3 Lip 30,8 Prot 26,3	Kcal 829 HC 140,3 Lip 14,6 Prot 30,9	Kcal 676 HC 79,5 Lip 24,0 Prot 34,4	Kcal 602 HC 73,3 Lip 17,3 Prot 32,1
- Tallarines con verduras (1,6,7,T3,T10) - Fritos de pixín con ensalada (1,4,T6,T10) - Fruta - Pan (1)	- Puré de verdura (12) - Huevos revueltos con chorizo y ensalada (3) - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz integral con tomate - Lentejas con verdura (T1) - Yogur (7) - Pan (1)	- Coliflor salteada (6,12) - Jamoncitos de pollo en salsa con patatas (12) - Fruta - Pan integral (1)	- Alubias pintas con verdura - Suprema de merluza con tomate y ensalada (4) - Fruta - Pan (1)
12	13	14	15	16
	Kcal 718 HC 100,1 Lip 27,4 Prot 16,7	Kcal 1014 HC 126,8 Lip 40,2 Prot 38,5	Kcal 875 HC 107,4 Lip 31,7 Prot 35,6	Kcal 659 HC 75,2 Lip 39,9 Prot 39,6
	- Crema de calabaza y zanahoria (12) - Tortilla de patata con ensalada (3) - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz con verduritas - Verdell a la romana con pisto (1,3,4,T6,T10) - Yogur (7) - Pan (1)	- Sopa de cocido con fideos (1,T3,T6,T10) - Cocido completo (6) - Fruta - Pan integral (1)	- Patatas con verduras (12) - Estofado de pollo con ensalada (12,T3,T7) - Fruta - Pan (1)
19	20	21	22	23
Kcal 782 HC 97,3 Lip 26,3 Prot 35,9	Kcal 729 HC 93,0 Lip 20,8 Prot 40,8	Kcal 685 HC 71,1 Lip 24,6 Prot 37,4	Kcal 770 HC 112,4 Lip 21,6 Prot 29,2	Kcal 643 HC 95,5 Lip 16,0 Prot 22,9
- Judías verdes rehogadas (12) - Lomo fresco de cerdo plancha con puré de boniato (12) - Fruta - Pan (1)	- Arroz tres delicias (2,3,12) - Filete de abadejo romana con ensalada (1,3,4) - Fruta - Pan integral (1)	- Fabes blancas estofadas - Tortilla de pavo con ensalada (3) - Yogur (7) - Pan (1)	- Macarrones integrales boloñesa (1,T3,T6,T10) - Filete de merluza al horno con limón con ensalada (4) - Fruta - Pan integral (1)	- Crema de calabacín (12) - Garbanzos salteados con verduras al curry (T1,T10) - Fruta - Pan (1)
26	27	28	29	30
Kcal 731 HC 85,2 Lip 26,2 Prot 39,3	Kcal 655 HC 82,2 Lip 25,1 Prot 24,0	Kcal 880 HC 128,1 Lip 26,3 Prot 27,0	Kcal 672 HC 95,4 Lip 18,9 Prot 29,7	
- Lentejas con verdura (T1) - Salmón con tomate y ensalada (4) - Fruta - Pan (1)	- Puré de verdura (12) - Huevos revueltos con patatas y ensalada (3,12) - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz integral con tomate - Guisantes salteados con chorizo (12) - Yogur (7) - Pan (1)	- Patatas con lacón (12) - Filete de merluza frita a la provenzal con ensalada (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	



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

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO
(12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
Elena García Quero

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
Arroz, pasta o patata	Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo	Pescado o huevo
Carne o queso	Carne o queso
Pescado o carne	Pescado o carne
Lácteo o fruta	Lácteo o fruta
Fruta	Fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com