

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal 822 HC 117,9 Lip 26,9 Prot 28,8	Kcal 611 HC 100,8 Lip 9,3 Prot 31,8	Kcal 819 HC 93,3 Lip 25,7 Prot 52,4
		- Arroz con tomate - Hamburguesa de vacuno y cerdo plancha con ensalada (T6) - Yogur (7) - Pan (1)	- Lentejas con verdura (T1) - Fritos de pixin con ensalada (1,4,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	- Ensalada de pasta integral (1,3,T6,T10,T12) - Muslo de pollo asado con calabacín (12,T3,T7) - Fruta - Pan (1)
14	15	16	17	18
Kcal 739 HC 113,2 Lip 21,4 Prot 23,2	Kcal 687 HC 80,6 Lip 28,2 Prot 27,9	Kcal 1099 HC 114,2 Lip 53,3 Prot 38,3	Kcal 707 HC 81,3 Lip 42,4 Prot 40,6	Kcal 812 HC 85,6 Lip 24,4 Prot 52,2
- Arroz integral tres delicias - Salmón al horno con ensalada (1,4,6,12,T2,T3,T7,T9,T10,T14) - Fruta - Pan (1)	- Sopa de estrellas (1,3,T6,T10) - Tortilla de pavo con ensalada (3) - Fruta - Pan integral (1)	- Ensaladilla rusa (3,4,12) - Lentejas con lacón (T1) - Yogur (7) - Pan (1)	- Crema de calabaza y zanahoria (12) - Estofado de pollo con tomate y verduras (12,T3,T7) - Fruta - Pan integral (1)	- Pote asturiano - Filete de abadejo romana con ensalada (1,3,4) - Fruta - Pan (1)
21	22	23	24	25
Kcal 943 HC 70,3 Lip 51,0 Prot 48,2	Kcal 798 HC 110,3 Lip 25,8 Prot 29,2	Kcal 731 HC 84,3 Lip 25,6 Prot 39,8	Kcal 650 HC 77,8 Lip 17,0 Prot 45,3	Kcal 801 HC 137,0 Lip 18,9 Prot 21,9
- Menestra de verduras (6,12) - Magro de cerdo en salsa con patatas (12) - Fruta - Pan (1)	- Pasta integral a la crema (1,6,7,T3,T9,T10,T11) - Merluza con tomate (4) - Ensalada (12) - Fruta - Pan integral (1)	- Lentejas estofadas (T1) - Huevos revueltos con ensalada (3) - Yogur (7) - Pan (1)	- Crema de calabacín (12) - Muslo de pollo asado con ensalada (12,T3,T7) - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz con tomate - Guisantes salteados (12) - Fruta - Pan (1)
28	29	30		
Kcal 688 HC 85,2 Lip 23,4 Prot 33,2	Kcal 648 HC 83,2 Lip 21,5 Prot 29,9	Kcal 847 HC 93,5 Lip 33,5 Prot 36,9		
- Puré de boniato y verdura (12) - Lomo fresco de cerdo plancha - Arroz integral - Fruta - Pan (1)	- Patatas en salsa verde (3,12) - Palometa al horno con lechuga (4,T14) - Fruta - Pan integral (1)	- Sopa de cocido con fideos (1,T3,T6,T10) - Cocido completo (6) - Yogur (7) - Pan (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 varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia 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	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com