

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|    |   |    |  |    |   |    |   |    |  |
|----|---|----|--|----|---|----|---|----|--|
|    |   |    | 01   |    | 02  |    | 03  |    |  |
|    |   |    |  |    |   |    |   |    |  |
| 06 | Kcal 893<br>Lip. 30<br>P. 26<br>H.C. 130<br>– Tallarines salteados al estilo oriental<br>– Croquetas con jamón york y lechuga<br>● Fruta<br>Pan | 07 | Kcal 749<br>Lip. 14<br>P. 49<br>H.C. 106<br>– Lentejas con verdura<br>– Lomo fresco con patatas fritas<br>– Yogurt<br>Pan        | 08 | Kcal 861<br>Lip. 30<br>P. 33<br>H.C. 121<br>– Arroz con pollo<br>– Filete de merluza romana con limón<br>● Fruta<br>Pan                       | 09 | Kcal 764<br>Lip. 27<br>P. 47<br>H.C. 79<br>● Crema de calabaza y zanahoria<br>– Estofado de pavo en salsa rubia<br>– Actimel<br>Pan       | 10 | Kcal 807<br>Lip. 28<br>P. 24<br>H.C. 114<br>– Vainas rehogadas<br>– Salchichas frankfurt con tomate y patatas fritas<br>● Fruta<br>Pan |
| 13 | Kcal 755<br>Lip. 17<br>P. 45<br>H.C. 107<br>● Puré de verdura con picatostes<br>– Muslo de pollo asado con lechuga<br>● Fruta<br>Pan            | 14 | Kcal 781<br>Lip. 21<br>P. 34<br>H.C. 112<br>– Lentejas con chorizo<br>– Tortilla de patata con lechuga<br>– Yogurt<br>Pan        | 15 | Kcal 934<br>Lip. 41<br>P. 33<br>H.C. 109<br>– Macarrones boloñesa<br>– Filete de merluza romana con mahonesa<br>● Fruta<br>Pan                | 16 | Kcal 707<br>Lip. 22<br>P. 31<br>H.C. 95<br>– Menestra de verduras<br>– Hamburguesa de vacuno al horno con tomate<br>– Yogurt<br>Pan       | 17 | Kcal 846<br>Lip. 31<br>P. 29<br>H.C. 114<br>– Sopa de ave con fideos<br>– San jacobo con chips<br>● Fruta<br>Pan                       |
| 20 | Kcal 871<br>Lip. 28<br>P. 39<br>H.C. 115<br>– Lentejas con verdura<br>– Salchichas frankfurt con tomate y patatas chips<br>– Yogurt<br>Pan      | 21 | Kcal 718<br>Lip. 21<br>P. 35<br>H.C. 97<br>● Crema de calabacín<br>– Lomo adobado con pimientos rojos<br>● Fruta<br>Pan          | 22 | Kcal 888<br>Lip. 36<br>P. 23<br>H.C. 118<br>– Espirales salteados con champiñón y bacon<br>– Tortilla de patata con lechuga<br>● Fruta<br>Pan | 23 | Kcal 1134<br>Lip. 57<br>P. 26<br>H.C. 137<br>– Arroz con tomate<br>– Medallones de merluza en salsa verde<br>– Flan vainilla<br>Pan       | 24 | Kcal 738<br>Lip. 15<br>P. 46<br>H.C. 107<br>– Alubias rojas con verdura<br>– Pechugas de pollo con salsa rubia<br>● Fruta<br>Pan       |
| 27 | Kcal 693<br>Lip. 17<br>P. 28<br>H.C. 106<br>– Vainas rehogadas<br>– Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera<br>● Fruta<br>Pan         | 28 | Kcal 1003<br>Lip. 43<br>P. 39<br>H.C. 117<br>– Arroz con salchichas y chorizo<br>● Bacalao romana con lechuga<br>– Yogurt<br>Pan | 29 | Kcal 718<br>Lip. 24<br>P. 42<br>H.C. 84<br>● Crema de calabaza y zanahoria<br>– Muslo de pollo asado con chips<br>● Fruta<br>Pan              | 30 | Kcal 899<br>Lip. 21<br>P. 41<br>H.C. 138<br>– Lentejas con verdura<br>– Tortilla de patatas con ensalada<br>– Melocotón en almíbar<br>Pan | 31 | Kcal 1057<br>Lip. 44<br>P. 29<br>H.C. 134<br>– Espaguetis con tomate<br>– Croquetas con jamón york y lechuga<br>– Helado<br>Pan        |

● Este punto indica los platos y días gestionados a través de proveedores de nuestro programa KODE..

| 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                            | Pescados o huevo                         |
| Pescados                          | Carne o huevo                            |
| Huevo                             | Pescado o carne                          |
| Fruta                             | Lácteo o fruta                           |
| Lácteo                            | Fruta                                    |

www.gastronomiabaska.com

