

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Kcal 817 HC 76,0 Lip 59,2 Prot 61,6	Kcal 711 HC 100,6 Lip 25,1 Prot 18,9	Kcal 776 HC 98,0 Lip 20,6 Prot 42,8	Kcal 1003 HC 124,3 Lip 33,8 Prot 52,3	Kcal 679 HC 94,3 Lip 20,8 Prot 26,1					
- Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan	- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan	- Alubias rojas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan	- Paella - Estofado de ternera con verduras a la cazadora - Yogur sabores - Pan integral	- Puré de verdura - Pescado fresco romana con lechuga, maíz y remolacha - Fruta - Pan					
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Kcal 979 HC 106,5 Lip 36,9 Prot 55,6	Kcal 807 HC 97,6 Lip 33,3 Prot 24,7	Kcal 827 HC 114,7 Lip 31,9 Prot 18,1	Kcal 937 HC 119,2 Lip 28,7 Prot 48,7	Kcal 824 HC 92,8 Lip 26,4 Prot 42,8					
- Lentejas - Alitas de pollo con patatas - Fruta - Pan	- Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga batavia, zanahoria y maíz - Yogur sabores - Pan	- Patatas en salsa verde - Empanadillas de atún con ensalada liz - Fruta - Pan	- Espaguetis napolitana - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan integral	- Alubias blancas - Filete de merluza romana con mahonesa - Fruta - Pan					
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Kcal 709 HC 108,3 Lip 22,2 Prot 15,6	Kcal 688 HC 81,1 Lip 22,2 Prot 41,1	Kcal 891 HC 153,2 Lip 14,6 Prot 27,0	Kcal 717 HC 86,2 Lip 21,9 Prot 41,3	Kcal 841 HC 86,5 Lip 34,5 Prot 43,0					
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Zancarrón de ternera con pimientos - Fruta - Pan	- Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Palometa al horno con tomate - Yogur sabores - Pan integral	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga, maíz y remolacha - Fruta - Pan					
<b>29</b>	<b>30</b>								
Kcal 768 HC 111,3 Lip 17,7 Prot 41,6	Kcal 871 HC 85,3 Lip 58,3 Prot 64,5								
- Lentejas con arroz integral - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogur sabores - Pan								



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

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

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

