

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot
- Crema de calabacín (T12) - Carne guisada de ternera con verduras (T12) - Fruta - Pan (1)	780	87,3	28,4	41,7	- Menestra de verduras con refrito (12) - Lentejas (T1) - Fruta - Pan integral (1)	677	89,6	16,5	28,4	- Patatas en salsa verde (3,12) - Tortilla de jamón cocido con lechuga, maíz y remolacha (3) - Fruta - Pan (1)	668	94,1	23,2	20,3	- Alubias rojas - Pescado fresco romana con ensalada liz (1,3,4,T2,T14) - Yogur sabores (7) - Pan integral (1)	754	97,4	19,9	37,3	- Arroz integral con verduras - Filete de merluza al horno en salsa verde con ensalada liz (1,4,T2,T14) - Fruta - Pan (1)	802	123,5	20,0	31,8
14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot
- Patatas a la riojana (12) - Tortilla francesa con ensalada liz (3) - Fruta - Pan (1)	838	100,6	39,0	20,3	- Puré de acelgas y calabacín (T12) - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con ensalada liz (1,3,T12) - Yogur sabores (7) - Pan integral (1)	802	89,9	28,7	41,7	- Garbanzos - Filete de salmón en salsa meniere con ensalada liz (1,4) - Fruta - Pan (1)	938	107,3	34,3	44,8	- Sopa de arroz integral con pollo (3) - Zancarrón de ternera con pimientos - Fruta - Pan integral (1)	678	80,9	22,2	38,6	- Espaguetis salteados con tomate (1,T3,T6,T10) - Lentejas (T1) - Fruta - Pan (1)	829	134,2	12,4	31,4
21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot
- Crema de calabaza y zanahoria (T12) - Tortilla de patata con ensalada liz (3) - Fruta - Pan (1)	729	111,2	22,6	16,4	- Lentejas (T1) - Filete de abadejo romana con ensalada liz (1,3,4) - Fruta - Pan integral (1)	714	81,3	17,0	41,1	- Arroz oriental (6) - Albóndigas de pollo en salsa suave con ensalada liz (1,6,12) - Fruta - Pan (1)	870	131,4	25,7	28,5	- Vainas al horno con refrito (12) - Alubias blancas - Yogur sabores (7) - Pan integral (1)	678	100,5	12,6	29,6	- Sopa de fideo integral ecológico (1,3,T6,T10) - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas (T12) - Fruta - Pan (1)	771	84,1	28,2	44,1
28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot										
- Porrusalda (12) - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera (T6,T12) - Fruta - Pan (1)	755	96,6	26,5	31,3	- Lentejas (T1) - Merluza al horno en salsa meniere con ensalada liz (1,4,T2,T14) - Yogur sabores (7) - Pan integral (1)	725	75,5	21,9	42,7	- Sopa de arroz integral con pollo (3) - Tortilla de patata con ensalada liz (3) - Fruta - Pan (1)	725	105,1	25,4	17,0										



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

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