

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 - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan	780	87,3	28,4	41,7	- Menestra de verduras con refrito - Lentejas - Fruta - Pan integral	677	89,6	16,5	28,4	- Patatas en salsa verde - Tortilla francesa con lechuga, maíz y remolacha - Fruta - Pan	761	99,7	31,9	17,7	- Alubias rojas - Pescado fresco romana con ensalada liz - Yogur sabores - Pan integral	754	97,4	19,9	37,3	- Arroz integral con verduritas - Filete de merluza al horno en salsa verde con ensalada liz - Fruta - Pan	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
- Porrusalda - Tortilla francesa con ensalada liz - Fruta - Pan	764	101,5	31,7	16,9	- Puré de acelgas y calabacín - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con ensalada liz - Yogur sabores - Pan integral	802	89,9	28,7	41,7	- Garbanzos - Filete de salmón en salsa meniere con ensalada liz - Fruta - Pan	938	107,3	34,3	44,8	- Sopa de arroz integral con pollo - Zancarrón de ternera con pimientos - Fruta - Pan integral	678	80,9	22,2	38,6	- Espaguetis salteados con tomate - Lentejas - Fruta - Pan	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 - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan	729	111,2	22,6	16,4	- Lentejas - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Fruta - Pan integral	714	81,3	17,0	41,1	- Arroz oriental - Huevos con bechamel - Fruta - Pan	859	138,2	21,9	29,6	- Vainas al horno con refrito - Alubias blancas - Yogur sabores - Pan integral	678	100,5	12,6	29,6	- Sopa de fideo integral ecológico - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas - Fruta - Pan	771	84,1	28,2	44,1
28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot										
- Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera - Fruta - Pan	755	96,6	26,5	31,3	- Lentejas - Merluza al horno en salsa meniere con ensalada liz - Yogur sabores - Pan integral	725	75,5	21,9	42,7	- Sopa de arroz integral con pollo - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan	725	105,1	25,4	17,0										



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