

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Kcal: 797, HC: 76,0, Lip: 56,9, Prot: 61,5	Kcal: 664, HC: 89,5, Lip: 27,2, Prot: 13,7	Kcal: 776, HC: 98,0, Lip: 20,6, Prot: 42,8	Kcal: 925, HC: 122,3, Lip: 27,0, Prot: 46,6	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 minestrone - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan	- Alubias rojas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan	- Arroz blanco con verduras - 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					
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Kcal: 979, HC: 106,5, Lip: 36,9, Prot: 55,6	Kcal: 765, HC: 99,4, Lip: 29,5, Prot: 19,6	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 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					
22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Kcal: 709, HC: 108,3, Lip: 22,2, Prot: 15,6	Kcal: 626, HC: 66,4, Lip: 24,3, Prot: 35,7	Kcal: 891, HC: 153,2, Lip: 14,6, Prot: 27,0	Kcal: 646, HC: 87,2, Lip: 15,0, Prot: 37,8	Kcal: 804, HC: 84,5, Lip: 31,6, Prot: 42,4					
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan	- Sopa jardinera - Zancarrón de ternera con pimientos - Fruta - Pan	- Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan	- Porrusalda - Palometa al horno con tomate - Yogur sabores - Pan integral	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga, maíz y remolacha - Fruta - Pan					
29	30								
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

