

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	596	66,7	16,9	43,4		967	131,5	21,2	64,5		777	77,7	34,1	38,1		963	126,4	32,6	37,9		750	96,1	25,3	26,4
- Crema de calabacín ecológico - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata - Fruta - Pan					- Arroz con tomate - Filete de fogonero romana con lechuga - Fruta - Pan integral					- Guisantes rehogados - Escalopines con salsa de queso y calabaza - Fruta - Pan					- Coditos gratinados - Merluza en salsa americana - Yogur - Pan integral					- Fabes pintas estofadas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	649	79,1	25,4	25,0		649	79,1	25,4	25,0		808	93,1	31,5	33,7		803	84,8	35,4	34,5		584	84,9	9,4	40,7
					- Puré de verdura - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta - Pan integral					- Sopa de cocido con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan					- Arroz tres delicias - Alitas de pollo al horno con ensalada - Yogur - Pan integral					- Lentejas con verdura - Palometa al horno con tomate - Fruta - Pan				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	604	66,3	26,1	26,5		708	93,3	22,6	32,2		679	78,4	17,4	47,1		782	130,3	16,6	29,8		1026	139,6	38,1	31,5
- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y york - Fruta - Pan					- Patatas a la riojana - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan integral					- Fabes blancas estofadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan					- Arroz con verduritas - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan integral					- Fritos variados - Pizza con lechuga - Fruta - Pan				



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

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

C.I.F.: A-76476900

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

www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	650	61,0	26,3	41,4		863	102,1	26,1	57,0		676	67,0	28,3	35,9		736	99,5	26,7	22,7		768	93,0	29,6	23,8
- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Filete de fogonero a la plancha - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - Fruta - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur - Pan					- Fabes pintas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
						559	55,9	28,0	19,9		847	89,4	38,6	31,1		891	102,4	41,2	29,1		707	93,5	26,3	24,9
					- Puré de verdura - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Cocido completo - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Alitas de pollo - Yogur - Pan					- Macarrones salteados - Palometa al horno con tomate - Fruta - Pan				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	607	60,1	30,3	23,6		555	62,8	24,8	20,0		699	76,9	21,3	44,0		759	96,4	25,8	36,1		667	62,9	28,2	41,0
- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y york - Fruta - Pan					- Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Filete de abadejo al horno con ensalada - Yogur - Pan					- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con patatas naturales - Fruta - Pan				



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

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

C.I.F.: A-76476900

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	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	596	66,7	16,9	43,4		967	131,5	21,2	64,5		777	77,7	34,1	38,1		963	126,4	32,6	37,9		750	96,1	25,3	26,4
- Crema de calabacín ecológico - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata - Fruta - Pan					- Arroz con tomate - Filete de fogonero romana con lechuga - Fruta - Pan integral					- Guisantes rehogados - Escalopines con salsa de queso y calabaza - Fruta - Pan					- Códigos gratinados - Merluza en salsa americana - Yogur - Pan integral					- Fabes pintas estofadas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	654	82,1	25,1	23,8		654	82,1	25,1	23,8		635	96,5	15,5	22,9		714	84,7	22,0	42,8		584	84,9	9,4	40,7
					- Puré de verdura - Huevos revueltos con patatas - Fruta - Pan integral					- Sopa de cocido con fideos - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan					- Arroz tres delicias - Pechugas de pollo plancha - Yogur - Pan integral					- Lentejas con verdura - Palometa al horno con tomate - Fruta - Pan				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	604	66,3	26,1	26,5		670	94,7	18,5	30,4		679	78,4	17,4	47,1		782	130,3	16,6	29,8		637	61,7	23,9	45,0
- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y york - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan integral					- Fabes blancas estofadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan					- Arroz con verduritas - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan integral					- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con ensalada - Fruta - Pan				



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

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

C.I.F.: A-76476900

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

www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	651	68,0	22,1	44,3		930	116,1	30,7	51,4		676	74,0	24,1	38,8		922	105,0	51,5	54,7		768	100,0	25,4	26,7
- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - Fruta - Pan					- Coditos blancos con tomate - Estofado de pollo con verduras - Yogur - Pan					- Fabes pintas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
						560	62,9	23,7	22,8		846	94,1	34,4	35,7		892	109,5	37,0	32,2		710	90,5	18,4	46,4
					- Puré de verdura - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Cocido completo - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Alitas de pollo al horno con ensalada - Yogur - Pan					- Lentejas con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	607	67,1	26,1	26,5		622	70,0	22,7	34,1		700	83,9	17,1	46,9		997	109,2	41,2	49,0		666	67,7	24,1	45,6
- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y york - Fruta - Pan					- Patatas a la riojana - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Magro de cerdo en salsa - Yogur - Pan					- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con patatas naturales - Fruta - Pan				



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

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

C.I.F.: A-76476900

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

www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	651	68,0	22,1	44,3		900	117,3	21,0	62,6		657	73,0	21,8	40,5		736	98,8	23,3	30,2		768	100,0	25,4	26,7
- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Filete de fogueiro romana con lechuga - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Coditos blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur - Pan					- Fabes pintas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
						560	62,9	23,7	22,8		673	97,4	18,4	24,9		892	109,5	37,0	32,2		693	89,1	19,5	41,1
					- Puré de verdura - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Alitas de pollo al horno con ensalada - Yogur - Pan					- Lentejas con verdura - Palometa al horno con tomate - Fruta - Pan				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	550	62,5	24,2	21,3		518	71,5	16,2	21,3		700	83,9	17,1	46,9		667	106,5	16,3	25,5		666	67,7	24,1	45,6
- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos y ensalada - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con verdura - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan					- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con patatas naturales - Fruta - Pan				



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

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

C.I.F.: A-76476900

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

www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	611	62,4	29,4	22,4		900	117,3	21,0	62,6		565	88,5	14,5	16,9		736	98,8	23,3	30,2		768	100,0	25,4	26,7
- Crema de calabacín - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Filete de fogueiro romana con lechuga - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados - Puré de verdura - Fruta - Pan					- Coditos blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur - Pan					- Fabes pintas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
						565	65,9	23,4	21,6		647	108,3	10,7	23,5		844	111,7	31,8	29,6		693	89,1	19,5	41,1
					- Puré de verdura - Huevos revueltos con patatas - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Patatas guisadas - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Tortilla francesa con ensalada - Yogur - Pan					- Lentejas con verdura - Palometa al horno con tomate - Fruta - Pan				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	550	62,5	24,2	21,3		518	71,5	16,2	21,3		638	81,2	16,8	35,1		667	106,5	16,3	25,5		665	116,3	13,9	16,2
- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos y ensalada - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan					- Puré de verdura - Macarrones blancos con tomate - Fruta - Pan				



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

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

C.I.F.: A-76476900

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

www.gastronomiabaska.com

