

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
853	149,6	13,2	32,6		844	117,2	28,2	34,5		815	92,1	26,2	51,4		702	84,3	19,4	41,1		678	79,5	32,0	15,0	
- Puré de lentejas con picatostes - Macarrones con tomate y albahaca - Fruta - Pan					- Arroz riojano con chorizo - Palometa al horno con lechuga - Fruta - Pan integral					- Sopa de estrellas con ave - Muslo de pollo asado con puré de boniato - Yogur - Pan					- Fabes blancas con espinacas - Lacón al horno con ensalada - Fruta - Pan integral					- Judías verdes con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
9	599	82,2	19,6	23,0	10	756	90,6	23,2	39,4	11	665	69,1	24,0	37,7	12	875	107,4	31,7	35,6	13	764	107,8	24,7	26,4
- Patatas con verduras - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno con champiñones - Fruta - Pan					- Fabada asturiana - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan					- Sopa de cocido con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan integral					- Arroz integral con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan				
16	525	60,3	18,9	26,9	17	922	164,4	15,4	31,1	18	599	71,0	22,2	26,0	19	833	116,2	18,4	51,6	20	786	86,2	31,6	39,9
- Coliflor salteada - Raxo con patatas - Fruta - Pan					- Arroz con verduras al curry - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan integral					- Puré de verdura - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur - Pan					- Coditos a la crema - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan integral					- Lentejas con verdura - Verdol al horno con pisto - Fruta - Pan				
23	874	102,8	35,9	33,2	24	716	94,9	17,5	36,4	25	596	72,8	17,4	37,2	26	886	144,9	20,3	27,1	27	651	73,5	30,3	20,6
- Arroz integral con tomate - Revuelto de jamón york y queso - Fruta - Pan					- Pote asturiano - Fritos de pixín con ensalada - Fruta - Pan integral					- Patatas con rape - Pechugas de pollo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan					- Espaguetis napolitana - Guisantes rehogados - Fruta - Pan integral					- Crema de zanahoria - Pizza de atún con chips y ensalada - 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

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

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				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
- Macarrones blancos con tomate - Puré de lentejas - Fruta - Pan	805	141,8	12,2	31,1	- Arroz riojano con chorizo - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan	780	103,9	24,8	39,5	- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con puré de boniato - Yogur - Pan	798	88,7	26,1	50,8	- Alubias blancas con verdura - Lacón al horno con ensalada - Fruta - Pan	666	76,3	19,4	39,8	- Judías verdes con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	678	79,5	32,0	15,0
- Patatas guisadas - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan	806	77,9	35,1	43,1	- Alubias blancas con verdura - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan	682	77,0	23,0	35,7	- Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Yogur - Pan	637	62,0	25,9	35,5	- Sopa de fideo con ave - Cocido completo - Fruta - Pan	846	94,1	34,4	35,7	- Arroz blanco con tomate - Tortilla francesa - Fruta - Pan	798	110,2	29,7	26,1
- Coliflor - Raxo con patatas - Fruta - Pan	592	68,8	21,6	27,6	- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan	805	140,3	15,0	26,8	- Puré de verdura - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Yogur - Pan	579	62,4	19,3	36,4	- Coditos blancos con tomate - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	817	105,4	21,6	50,2	- Lentejas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan	663	93,7	16,0	37,2
- Arroz blanco con tomate - Revuelto de jamón york y queso - Fruta - Pan	899	112,3	36,4	34,2	- Alubias blancas con verdura - Magro de cerdo en su jugo - Fruta - Pan	735	73,7	28,0	41,0	- Patatas guisadas - Pechugas de pollo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan	581	74,9	15,8	34,4	- Espaguetis blancos con tomate - Guisantes rehogados - Fruta - Pan	775	125,5	18,1	23,9	- Crema de zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - Pan	498	46,3	20,5	30,4



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

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	805	141,8	12,2	31,1		717	102,0	23,2	30,0		798	88,7	26,1	50,8		601	74,1	16,9	32,7		678	79,5	32,0	15,0
- Macarrones blancos con tomate - Puré de lentejas - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Palometa al horno - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con puré de boniato - Yogur - Pan					- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno - Fruta - Pan					- Judías verdes con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
9	659	94,2	25,4	11,8	10	682	77,0	23,0	35,7	11	665	69,1	24,0	37,7	12	673	97,4	18,4	24,9	13	722	109,9	22,2	25,0
- Patatas guisadas - Hamburguesa vegetal - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan					- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan				
16	631	64,6	24,5	33,8	17	805	140,3	15,0	26,8	18	577	69,1	20,8	25,7	19	817	105,4	21,6	50,2	20	804	90,1	31,7	40,2
- Coliflor - Filete de abadejo al horno - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur - Pan					- Coditos blancos con tomate - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Verdol al horno con pisto - Fruta - Pan				
23	782	110,4	27,8	26,2	24	537	77,8	9,9	28,3	25	581	74,9	15,8	34,4	26	775	125,5	18,1	23,9	27	644	70,4	30,6	20,4
- Arroz blanco con tomate - Huevos revueltos y ensalada - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Fritos de pixin con ensalada - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Pechugas de pollo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan					- Espaguetis blancos con tomate - Guisantes rehogados - Fruta - Pan					- Crema de zanahoria - Pizza de atún con chips y ensalada - 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

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

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				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	805	141,8	12,2	31,1		717	102,0	23,2	30,0		607	63,1	27,3	24,6		601	74,1	16,9	32,7		678	79,5	32,0	15,0
- Macarrones blancos con tomate - Puré de lentejas - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Palometa al horno - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Tortilla francesa con ensalada - Yogur - Pan					- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno - Fruta - Pan					- Judías verdes con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
9	659	94,2	25,4	11,8	10	685	76,0	24,5	34,1	11	665	69,1	24,0	37,7	12	770	127,6	14,1	28,2	13	722	109,9	22,2	25,0
- Patatas guisadas - Hamburguesa vegetal - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan					- Garbanzos con verdura - Macarrones salteados - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan				
16	631	64,6	24,5	33,8	17	805	140,3	15,0	26,8	18	577	69,1	20,8	25,7	19	772	98,8	28,9	28,0	20	804	90,1	31,7	40,2
- Coliflor - Filete de abadejo al horno - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur - Pan					- Coditos blancos con tomate - Tortilla francesa - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Verdol al horno con pisto - Fruta - Pan				
23	782	110,4	27,8	26,2	24	537	77,8	9,9	28,3	25	594	71,8	23,8	22,3	26	775	125,5	18,1	23,9	27	644	70,4	30,6	20,4
- Arroz blanco con tomate - Huevos revueltos y ensalada - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Fritos de pixin con ensalada - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Tortilla francesa - Fruta - Pan					- Espaguetis blancos con tomate - Guisantes rehogados - Fruta - Pan					- Crema de zanahoria - Pizza de atún con chips y ensalada - 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

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

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				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	755	98,3	26,7	30,1		773	95,7	32,2	29,4		799	84,0	30,2	46,1		666	69,3	23,6	36,9		678	72,6	36,2	12,1
- Macarrones blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Arroz riojano con chorizo - Palometa al horno - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con puré de boniato - Yogur - Pan					- Alubias blancas con verdura - Lacón al horno con ensalada - Fruta - Pan					- Judías verdes con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
9	806	70,9	39,3	40,2	10	682	70,1	27,2	32,8	11	619	54,9	27,2	33,2	12	847	89,4	38,6	31,1	13	722	103,0	26,4	22,1
- Patatas guisadas - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Filete de abadejo al horno con ensalada - Yogur - Pan					- Sopa de fideo con ave - Cocido completo - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan				
16	592	61,9	25,9	24,7	17	805	133,3	19,2	23,9	18	529	55,3	23,9	20,5	19	817	106,2	25,0	42,7	20	694	67,5	36,0	23,8
- Coliflor - Raxo con patatas - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Filete de merluza plancha con ensalada - Yogur - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Verdor al horno con pisto - Fruta - Pan				
23	899	105,3	40,6	31,3	24	523	67,8	14,1	25,0	25	581	67,9	20,1	31,5	26	775	126,3	21,5	16,4	27	498	39,4	24,8	27,5
- Arroz blanco con tomate - Revuelto de jamón york y queso - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Pixín plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Pechugas de pollo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Guisantes rehogados - Fruta - Pan					- Crema de zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - 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

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varía entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varía entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

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				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
- Macarrones blancos - Puré de lentejas - Fruta - Pan	748	133,6	10,4	29,9	- Arroz blanco con verduras - Palometa al horno - Fruta - Pan	717	102,0	23,2	30,0	- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con puré de boniato - Yogur - Pan	798	88,7	26,1	50,8	- Puré de alubias blancas - Lacón al horno con ensalada - Fruta - Pan	664	76,1	19,3	39,8	- Frejoles cocidos - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan	571	51,3	30,8	21,0
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
- Patatas guisadas - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan	806	77,9	35,1	43,1	- Puré de alubias blancas - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan	680	76,8	22,8	35,7	- Crema de calabacín - Filete de abadejo al horno - Yogur - Pan	613	60,8	22,9	35,8	- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo cocido - Fruta - Pan	586	60,7	18,8	44,7	- Arroz blanco - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan	665	101,8	20,3	23,8
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
- Puré de zanahoria - Muslo de pollo asado - Fruta - Pan	566	59,3	18,6	41,5	- Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha - Fruta - Pan	729	101,6	22,4	34,7	- Puré de verdura - Filete de merluza plancha con ensalada - Yogur - Pan	529	62,3	19,7	23,4	- Coditos blancos - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	760	97,2	19,8	49,0	- Puré de lentejas - Verdol al horno - Fruta - Pan	755	87,1	29,6	36,0
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
- Arroz blanco - Tortilla francesa - Fruta - Pan	741	102,1	27,9	24,9	- Puré de alubias blancas - Pixin plancha con ensalada - Fruta - Pan	520	74,6	9,7	27,9	- Patatas guisadas - Pechugas de pollo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan	581	74,9	15,8	34,4	- Espaguetis blancos - Pechugas de pavo plancha - Fruta - Pan	683	89,4	19,0	38,3	- Crema de zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - Pan	498	46,3	20,5	30,4



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.E.N. A-7578108

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

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

