

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
		Kcal 629 HC 71,7 Lip 26,4 Prot 25,8	Kcal 943 HC 158,7 Lip 17,3 Prot 31,8	Kcal 663 HC 69,0 Lip 22,6 Prot 41,7
		- Patatas a la riojana - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta - Pan	- Cocido de garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Yogur - Pan integral	- Brócoli con patatas - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga y zanahoria - Fruta - Pan
10	11	12	13	14
Kcal 696 HC 92,1 Lip 18,2 Prot 41,6	Kcal 605 HC 68,0 Lip 16,9 Prot 44,0	Kcal 688 HC 85,2 Lip 30,4 Prot 17,1	Kcal 788 HC 93,7 Lip 19,2 Prot 50,4	Kcal 797 HC 98,4 Lip 25,6 Prot 42,8
- Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan integral	- Tallarines con verduras al curry - Carne de ternera asada con verdura - Fruta - Pan
17	18	19	20	21
Kcal 615 HC 70,1 Lip 23,5 Prot 29,7	Kcal 698 HC 95,4 Lip 19,2 Prot 36,4	Kcal 701 HC 82,6 Lip 33,1 Prot 14,9	Kcal 740 HC 106,6 Lip 19,3 Prot 28,6	Kcal 790 HC 117,8 Lip 24,3 Prot 28,7
- Puré de verdura - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	- Frejoles - Tortilla de patata y pimientos con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan	- Cocido de garbanzos - Sopa de cocido con fideos - Yogur - Pan integral	- Arroz con tomate - Bacalao en salsa meniere - Fruta - Pan
24	25	26	27	28
Kcal 637 HC 87,3 Lip 16,5 Prot 36,1	Kcal 518 HC 66,2 Lip 22,0 Prot 14,2	Kcal 757 HC 126,0 Lip 11,0 Prot 30,3	Kcal 783 HC 88,5 Lip 44,1 Prot 45,9	Kcal 818 HC 120,4 Lip 19,7 Prot 42,9
- Lentejas con verdura - Filete de merluza a la gallega - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de jamón cocido con lechuga, tomate y maíz - Fruta - Pan	- Fabada asturiana - Espirales salteados con verduras - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Yogur - Pan integral	- Arroz con magro - Filete de abadejo romana 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

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
3	4	5	6	7
		Kcal 629 HC 71,7 Lip 26,4 Prot 25,8	Kcal 943 HC 158,7 Lip 17,3 Prot 31,8	Kcal 663 HC 69,0 Lip 22,6 Prot 41,7
		- Patatas a la riojana - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta - Pan	- Cocido de garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Yogur - Pan integral	- Brócoli con patatas - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga y zanahoria - Fruta - Pan
10	11	12	13	14
Kcal 696 HC 92,1 Lip 18,2 Prot 41,6	Kcal 605 HC 68,0 Lip 16,9 Prot 44,0	Kcal 688 HC 85,2 Lip 30,4 Prot 17,1	Kcal 788 HC 93,7 Lip 19,2 Prot 50,4	Kcal 797 HC 98,4 Lip 25,6 Prot 42,8
- Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan integral	- Tallarines con verduras al curry - Carne de ternera asada con verdura - Fruta - Pan
17	18	19	20	21
Kcal 615 HC 70,1 Lip 23,5 Prot 29,7	Kcal 698 HC 95,4 Lip 19,2 Prot 36,4	Kcal 701 HC 82,6 Lip 33,1 Prot 14,9	Kcal 740 HC 106,6 Lip 19,3 Prot 28,6	Kcal 790 HC 117,8 Lip 24,3 Prot 28,7
- Puré de verdura - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	- Frejoles - Tortilla de patata y pimientos con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan	- Sopa de cocido con fideos - Cocido de garbanzos - Yogur - Pan integral	- Arroz con tomate - Bacalao en salsa meniere - Fruta - Pan
24	25	26	27	28
Kcal 637 HC 87,3 Lip 16,5 Prot 36,1	Kcal 518 HC 66,2 Lip 22,0 Prot 14,2	Kcal 757 HC 126,0 Lip 11,0 Prot 30,3	Kcal 783 HC 88,5 Lip 44,1 Prot 45,9	Kcal 818 HC 120,4 Lip 19,7 Prot 42,9
- Lentejas con verdura - Filete de merluza a la gallega - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de jamón cocido con lechuga, tomate y maíz - Fruta - Pan	- Fabada asturiana - Espirales salteados con verduritas - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Yogur - Pan integral	- Arroz con magro - Filete de abadejo romana 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

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
3	4	5	6	7
		Kcal 629 HC 64,3 Lip 30,5 Prot 23,4	Kcal 838 HC 132,7 Lip 21,1 Prot 26,5	Kcal 615 HC 52,5 Lip 28,4 Prot 34,2
		- Patatas a la riojana - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta - Pan	- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con verdura - Yogur - Pan	- Brócoli - Pechugas de pollo plancha con ensalada - Fruta - Pan
10	11	12	13	14
Kcal 722 HC 102,9 Lip 26,4 Prot 22,1	Kcal 650 HC 61,0 Lip 26,3 Prot 41,4	Kcal 709 HC 80,6 Lip 36,6 Prot 12,8	Kcal 674 HC 64,8 Lip 22,1 Prot 43,8	Kcal 905 HC 105,4 Lip 33,3 Prot 45,8
- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	- Sopa de fideo con ave - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Filete de abadejo plancha con lechuga - Yogur - Pan	- Macarrones blancos con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan
17	18	19	20	21
Kcal 554 HC 55,1 Lip 24,1 Prot 28,3	Kcal 930 HC 97,9 Lip 41,8 Prot 40,4	Kcal 704 HC 76,7 Lip 37,1 Prot 12,5	Kcal 714 HC 93,1 Lip 24,5 Prot 23,5	Kcal 718 HC 103,4 Lip 25,0 Prot 23,4
- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan	- Macarrones salteados - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan	- Frejoles - Tortilla de patata con pimientos rojos - Fruta - Pan	- Sopa de fideo con ave - Garbanzos con verdura - Yogur - Pan	- Arroz blanco con tomate - Bacalao al horno con limón - Fruta - Pan
24	25	26	27	28
Kcal 694 HC 98,6 Lip 24,7 Prot 19,4	Kcal 572 HC 56,4 Lip 30,4 Prot 18,6	Kcal 729 HC 122,6 Lip 14,7 Prot 20,6	Kcal 759 HC 67,7 Lip 52,9 Prot 48,8	Kcal 759 HC 104,0 Lip 22,8 Prot 37,8
- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan	- Macarrones salteados - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Yogur - Pan	- Arroz con magro - Filete de abadejo plancha 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
		Kcal HC Lip Prot 578 72,0 21,8 22,5	Kcal HC Lip Prot 945 163,2 15,7 31,2	Kcal HC Lip Prot 647 60,1 32,2 25,7
		- Patatas guisadas - Huevos revueltos y ensalada - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Yogur - Pan integral	- Brócoli - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan
10	11	12	13	14
Kcal HC Lip Prot 696 92,1 18,2 41,6	Kcal HC Lip Prot 658 97,8 16,3 23,2	Kcal HC Lip Prot 805 115,4 28,1 20,7	Kcal HC Lip Prot 788 93,7 19,2 50,4	Kcal HC Lip Prot 726 118,7 16,3 23,0
- Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan	- Macarrones salteados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan integral	- Guisantes rehogados - Tallarines con verduras al curry - Fruta - Pan
17	18	19	20	21
Kcal HC Lip Prot 543 69,9 19,0 22,6	Kcal HC Lip Prot 618 84,9 16,1 34,7	Kcal HC Lip Prot 695 82,2 32,8 14,6	Kcal HC Lip Prot 877 142,2 16,3 33,4	Kcal HC Lip Prot 790 117,8 24,3 28,7
- Puré de verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno con zanahoria - Fruta - Pan	- Frejoles - Tortilla de patata y pimientos con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Macarrones salteados - Yogur - Pan integral	- Arroz con tomate - Bacalao en salsa meniere - Fruta - Pan
24	25	26	27	28
Kcal HC Lip Prot 637 87,3 16,5 36,1	Kcal HC Lip Prot 569 62,6 26,2 21,4	Kcal HC Lip Prot 750 126,7 11,0 28,6	Kcal HC Lip Prot 717 111,2 17,5 24,0	Kcal HC Lip Prot 765 110,3 20,6 37,5
- Lentejas con verdura - Filete de merluza a la gallega - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Espirales salteados con verduritas - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Guisantes rehogados - Yogur - Pan integral	- Arroz blanco con verduras - Filete de abadejo romana 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-78476900

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
3	4	5	6	7
		Kcal HC Lip Prot 592 73,0 22,2 24,1	Kcal HC Lip Prot 945 163,2 15,7 31,2	Kcal HC Lip Prot 664 66,8 25,2 39,3
		- Patatas guisadas - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Yogur - Pan integral	- Brócoli - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga y zanahoria - Fruta - Pan
10	11	12	13	14
Kcal HC Lip Prot 696 92,1 18,2 41,6	Kcal HC Lip Prot 605 68,0 16,9 44,0	Kcal HC Lip Prot 708 85,3 32,5 17,4	Kcal HC Lip Prot 788 93,7 19,2 50,4	Kcal HC Lip Prot 797 98,4 25,6 42,8
- Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Fruta - Pan	- Sopa de fideo con ave - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan integral	- Tallarines con verduras al curry - Carne de ternera asada con verdura - Fruta - Pan
17	18	19	20	21
Kcal HC Lip Prot 543 69,9 19,0 22,6	Kcal HC Lip Prot 618 84,9 16,1 34,7	Kcal HC Lip Prot 695 82,2 32,8 14,6	Kcal HC Lip Prot 781 114,3 20,5 28,4	Kcal HC Lip Prot 790 117,8 24,3 28,7
- Puré de verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno con zanahoria - Fruta - Pan	- Frejoles - Tortilla de patata y pimientos con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Yogur - Pan integral	- Arroz con tomate - Bacalao en salsa meniere - Fruta - Pan
24	25	26	27	28
Kcal HC Lip Prot 637 87,3 16,5 36,1	Kcal HC Lip Prot 569 62,6 26,2 21,4	Kcal HC Lip Prot 750 126,7 11,0 28,6	Kcal HC Lip Prot 783 88,5 44,1 45,9	Kcal HC Lip Prot 765 110,3 20,6 37,5
- Lentejas con verdura - Filete de merluza a la gallega - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Espirales salteados con verduritas - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Yogur - Pan integral	- Arroz blanco con verduras - Filete de abadejo romana 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

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
3	4	5	6	7
		Kcal HC Lip Prot 629 71,3 26,3 26,3	Kcal HC Lip Prot 838 139,7 16,9 29,4	Kcal HC Lip Prot 664 66,8 25,2 39,3
		- Patatas a la riojana - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta - Pan	- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con verdura - Yogur - Pan	- Brócoli - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga y zanahoria - Fruta - Pan
10	11	12	13	14
Kcal HC Lip Prot 898 89,6 34,9 56,3	Kcal HC Lip Prot 651 68,0 22,1 44,3	Kcal HC Lip Prot 708 85,3 32,5 17,4	Kcal HC Lip Prot 812 77,9 46,9 59,5	Kcal HC Lip Prot 923 106,6 30,9 53,8
- Lentejas con verdura - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	- Sopa de fideo con ave - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Estofado de pollo con verduras - Yogur - Pan	- Tallarines napolitana - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan
17	18	19	20	21
Kcal HC Lip Prot 593 68,2 22,1 29,4	Kcal HC Lip Prot 916 93,4 35,0 56,6	Kcal HC Lip Prot 705 83,6 32,8 15,4	Kcal HC Lip Prot 713 97,8 20,4 28,1	Kcal HC Lip Prot 808 110,0 22,1 47,0
- Puré de verdura - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan	- Frejoles - Tortilla de patata con pimientos rojos - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Yogur - Pan	- Arroz blanco con tomate - Muslo de pollo asado - Fruta - Pan
24	25	26	27	28
Kcal HC Lip Prot 693 89,4 16,1 48,1	Kcal HC Lip Prot 573 63,4 26,2 21,5	Kcal HC Lip Prot 733 122,8 11,4 28,4	Kcal HC Lip Prot 760 74,7 48,7 51,7	Kcal HC Lip Prot 793 109,5 23,8 40,4
- Lentejas con verdura - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Espirales salteados - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Yogur - Pan	- Arroz con magro - Filete de ternera a la plancha - 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