

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
	606	69,2	24,9	25,0		848	131,9	22,9	33,3		711	82,8	20,2	40,9		761	92,5	23,7	41,2		822	83,1	35,2	38,9
- Puré de verdura - Huevos mimosa con ensalada - Fruta - Pan					- Arroz con verduras - Lomo sajonia con ensalada - Fruta - Pan integral					- Fabada asturiana - Filete de merluza frita a la provenzal con ensalada - Yogur - Pan					- Brócoli salteado - Jamoncitos de pollo en salsa con pasta al ajillo - Fruta - Pan integral					- Garbanzos con espinacas - Verdell al horno con tomate y patata asada - Fruta - Pan				
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	707	99,5	22,3	26,7		718	92,2	20,8	38,4		623	64,0	18,8	46,6		858	154,3	12,8	29,8		691	84,6	31,6	15,0
- Tallarines orientales con verduras y curry - Hamburguesa de vacuno y cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Patatas a la riojana - Filete de abadejo romana con ensalada - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado al limón con ensalada - Yogur - Pan					- Arroz integral con tomate - Lentejas con verdura - Fruta - Pan integral					- Sopa jardinera - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot
	741	103,5	25,1	29,6		754	80,1	33,7	31,6		847	93,5	33,5	36,9		765	88,7	24,1	47,0		649	80,7	17,2	34,5
- Paella mixta - Filete de merluza al horno en salsa verde con ensalada - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Revuelto de jamón york y queso con ensalada - Fruta - Pan integral					- Sopa de cocido con fideos - Cocido completo - Yogur - Pan					- Judías verdes rehogadas - Pollo con tomate y pimiento con puré de patata - Fruta - Pan integral					- Pote asturiano - Fritos de pixin con ensalada - Fruta - Pan				
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	897	91,4	35,1	53,7		649	76,5	26,4	26,8		937	129,5	27,3	36,0		651	91,5	19,8	26,3					
- Lentejas con arroz integral - Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de atún con ensalada - Fruta - Pan integral					- Ensalada de pasta - Garbanzos con tomate - Yogur - Pan					- Patatas en salsa verde - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan integral									



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

