

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01 Kcal 600 Lip. 10 P. 41 H.C. 74 - Lentejas - Palometa al horno con tomate ● Fruta Pan	02 Kcal 962 Lip. 24 P. 47 H.C. 136 - Arroz tres delicias - Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz - Yogurt sabores Pan	03 Kcal 813 Lip. 27 P. 22 H.C. 118 - Espinacas rehogadas - San jacobito con lechuga ● Fruta Pan	04 Kcal 736 Lip. 27 P. 30 H.C. 91 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogurt natural azucarado Pan	05 Kcal 820 Lip. 27 P. 43 H.C. 96 - Alubias blancas - Filete de merluza a la provenzal con mahonesa ● Fruta Pan
08 Kcal 764 Lip. 29 P. 34 H.C. 91 ● Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta Pan	09 Kcal 857 Lip. 35 P. 26 H.C. 104 - Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Natillas Pan	10 Kcal 807 Lip. 17 P. 52 H.C. 112 - Pasta de verduras salteada - Muslo de pollo asado con ensalada liz ● Fruta Pan	11 Kcal 804 Lip. 22 P. 44 H.C. 102 - Garbanzos ● Bacalao romana con limón - Yogurt sabores Pan	12 Kcal 1031 Lip. 45 P. 54 H.C. 100 ● Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo empanado con chips ● Fruta Pan
15 Kcal 910 Lip. 21 P. 36 H.C. 140 - Arroz con tomate - Filete de abadejo romana con ensalada liz ● Fruta Pan	16 Kcal 892 Lip. 35 P. 29 H.C. 112 - Crema de guisantes - Nuggets de pollo con lechuga - Yogurt sabores Pan	17 Kcal 769 Lip. 30 P. 44 H.C. 81 - Sopa de ave con fideos - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan	18 Kcal 847 Lip. 31 P. 46 H.C. 82 - Lentejas - Filete de merluza en salsa marinera - Yogurt griego Pan	19
22 Kcal 907 Lip. 22 P. 45 H.C. 128 - Espaguetis napolitana - Pechugas de pollo con salsa rubia ● Fruta Pan	23 Kcal 751 Lip. 31 P. 36 H.C. 80 ● Puré de acelgas y espinacas - Escalope de cerdo con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan	24 Kcal 786 Lip. 26 P. 36 H.C. 95 ● Patatas a la riojana - Filete de abadejo en salsa verde ● Fruta Pan	25 Kcal 779 Lip. 34 P. 27 H.C. 87 - Vainas rehogadas - Salchichas frankfurt con tomate y patatas - Yogurt sabores Pan	26 Kcal 739 Lip. 17 P. 30 H.C. 108 - Alubias rojas - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan
29 Kcal 909 Lip. 26 P. 34 H.C. 136 - Arroz con salchichas y chorizo - Bacalao con piperrada ● Fruta Pan	30 Kcal 747 Lip. 28 P. 24 H.C. 100 ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogurt sabores Pan	31 Kcal 943 Lip. 31 P. 32 H.C. 133 - Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta Pan		

● Este punto indica los platos y días gestionados a través de proveedores de nuestro programa KODE..

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

