

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02 Kcal 672 Lip. 17 P. 39 H.C. 80 - Lentejas ● Bacalao romana con lechuga ● Fruta - Pan	03 Kcal 891 Lip. 35 P. 33 H.C. 108 ● Patatas a la riojana - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Yogurt sabores - Pan	04 Kcal 641 Lip. 14 P. 46 H.C. 86 ● Crema de calabaza y zanahoria - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata ● Fruta - Pan	05 Kcal 798 Lip. 21 P. 45 H.C. 98 - Alubias rojas - Filete de merluza a la provenzal con ensalada liz - Yogurt natural azucarado - Pan	06 Kcal 985 Lip. 27 P. 46 H.C. 138 - Arroz con tomate - Carne guisada de ternera con verduras ● Fruta - Pan
09 Kcal 694 Lip. 40 P. 40 H.C. 81 ● Puré de verdura - Estofado de pollo en salsa rubia ● Fruta - Pan	10 Kcal 740 Lip. 27 P. 29 H.C. 95 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Flan vainilla - Pan	11 Kcal 886 Lip. 26 P. 39 H.C. 125 - Coditos carbonara - Medallones de merluza en salsa marinera ● Fruta - Pan	12 Kcal 835 Lip. 32 P. 30 H.C. 102 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogurt sabores - Pan	13 Kcal 837 Lip. 23 P. 54 H.C. 95 - Alubias blancas con chorizo - Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz ● Fruta - Pan
16 Kcal 885 Lip. 34 P. 22 H.C. 121 ● Patatas en salsa verde - Croquetas con jamón york y lechuga ● Fruta - Pan	17 Kcal 640 Lip. 12 P. 44 H.C. 75 - Lentejas - Palometa al horno con tomate - Yogurt sabores - Pan	18 Kcal 725 Lip. 31 P. 31 H.C. 79 ● Crema de calabacín - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta - Pan	19 Kcal 925 Lip. 21 P. 41 H.C. 135 - Arroz con mejillones - Filete de abadejo con piperrada - Yogurt natural azucarado - Pan	20 Kcal 878 Lip. 34 P. 42 H.C. 96 - Garbanzos - Alitas de pollo con ensalada liz ● Fruta - Pan
23 Kcal 839 Lip. 26 P. 36 H.C. 117 - Tallarines salteados con champiñón y bacon - Filete de merluza en salsa verde ● Fruta - Pan	24 Kcal 732 Lip. 31 P. 35 H.C. 75 ● Puré de acelgas y espinacas - Filete de guiara de cerdo empanado con lechuga - Actimel - Pan	25 Kcal 666 Lip. 17 P. 49 H.C. 81 - Sopa de lluvia - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta - Pan	26 Kcal 698 Lip. 26 P. 20 H.C. 91 - Vainas rehogadas - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt sabores - Pan	27 Kcal 822 Lip. 25 P. 37 H.C. 105 - Alubias rojas - Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro ● Fruta - Pan
30 Kcal 908 Lip. 41 P. 31 H.C. 102 - Menestra de verduras - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas ● 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

