

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04	Kcal 785 Lip. 20 P. 42 H.C. 104 – Garbanzos ● Bacalao en salsa marinera ● Fruta Pan	05	Kcal 894 Lip. 38 P. 55 H.C. 80 ● Puré de verdura – Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga – Actimel Pan	06		07	Kcal 982 Lip. 27 P. 42 H.C. 135 – Arroz con salchichas y chorizo – Filete de abadejo romana con ensalada liz – Yogurt sabores Pan	08	Kcal 791 Lip. 30 P. 29 H.C. 100 – Sopa de lluvia – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas ● Fruta Pan
11	Kcal 872 Lip. 33 P. 40 H.C. 99 ● Crema de calabacín – Pechugas de pollo rebozadas con chips ● Fruta Pan	12	Kcal 761 Lip. 17 P. 39 H.C. 111 – Espirales salteados con champiñón y bacon – Palometa al horno con tomate – Yogurt sabores Pan	13	Kcal 718 Lip. 23 P. 23 H.C. 102 – Guisantes rehogados – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	14	Kcal 900 Lip. 24 P. 28 H.C. 140 ● Patatas a la marinera – San jacobito con ensalada liz – Yogurt natural azucarado Pan	15	Kcal 806 Lip. 26 P. 43 H.C. 93 – Alubias rojas – Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta Pan
18	Kcal 933 Lip. 30 P. 36 H.C. 135 – Paella – Merluza en salsa americana ● Fruta Pan	19	Kcal 826 Lip. 31 P. 32 H.C. 89 – Lentejas – Tortilla de patata y calabacín con lechuga – Yogurt griego Pan	20	Kcal 679 Lip. 25 P. 26 H.C. 87 – Sopa de ave con fideos – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	21	Kcal 664 Lip. 16 P. 48 H.C. 84 ● Crema de calabaza y zanahoria – Muslo de pollo asado con ensalada liz – Yogurt sabores Pan	22	Kcal 878 Lip. 28 P. 45 H.C. 102 – Garbanzos – Filete de abadejo romana con mahonesa ● Fruta Pan
25	Kcal 853 Lip. 33 P. 47 H.C. 93 ● Patatas a la riojana – Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan	26	Kcal 913 Lip. 42 P. 24 H.C. 107 – Vainas rehogadas – Croquetas con jamón york y ensalada liz – Yogurt sabores Pan	27	Kcal 917 Lip. 25 P. 46 H.C. 124 – Macarrones carbonara – Pechugas de pollo con salsa rubia ● Fruta Pan	28	Kcal 800 Lip. 23 P. 46 H.C. 95 – Alubias blancas – Filete de merluza en salsa verde – Yogurt natural azucarado Pan	29	Kcal 711 Lip. 29 P. 33 H.C. 79 ● Puré de acelgas y espinacas – Escalope de cerdo con lechuga ● 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

