

04	Kcal 692 Lip. 14 P. 26 H.C. 110 – Garbanzos con verdura ● Crema de calabacín ● Fruta Pan	05	Kcal 726 Lip. 26 P. 17 H.C. 103 ● Puré de verdura – Huevos villarroy – Actimel Pan	06		07	Kcal 788 Lip. 18 P. 20 H.C. 132 – Arroz blanco con verduras – Espinacas rehogadas – Yogurt sabores Pan	08	Kcal 745 Lip. 30 P. 14 H.C. 102 – Vainas rehogadas – Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan
11	Kcal 645 Lip. 21 P. 26 H.C. 86 ● Crema de calabacín – Huevos con bechamel ● Fruta Pan	12	Kcal 860 Lip. 25 P. 27 H.C. 127 – Espirales salteados – Menestra de verduras – Yogurt sabores Pan	13	Kcal 692 Lip. 22 P. 22 H.C. 98 – Guisantes rehogados – Tortilla de patata ● Fruta Pan	14	Kcal 800 Lip. 30 P. 18 H.C. 110 ● Porrusalda – Hamburguesa vegetal con pimientos rojos – Yogurt natural azucarado Pan	15	Kcal 660 Lip. 15 P. 26 H.C. 99 – Alubias rojas con verdura – Borraja ● Fruta Pan
18	Kcal 837 Lip. 20 P. 17 H.C. 145 – Arroz blanco con tomate – Vainas rehogadas ● Fruta Pan	19	Kcal 866 Lip. 30 P. 33 H.C. 112 – Lentejas con verdura – Tortilla de patata y calabacín – Yogurt griego Pan	20	Kcal 847 Lip. 37 P. 19 H.C. 106 – Menestra de verduras – Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan	21	Kcal 688 Lip. 22 P. 29 H.C. 91 ● Crema de calabaza y zanahoria – Huevos con tomate – Yogurt sabores Pan	22	Kcal 877 Lip. 15 P. 28 H.C. 152 – Macarrones salteados – Garbanzos con verdura ● Fruta Pan
25	Kcal 761 Lip. 28 P. 14 H.C. 110 ● Porrusalda – Hamburguesa vegetal con pimientos rojos ● Fruta Pan	26	Kcal 790 Lip. 18 P. 19 H.C. 137 – Vainas rehogadas – Arroz blanco con verduras – Yogurt sabores Pan	27	Kcal 880 Lip. 24 P. 22 H.C. 142 – Macarrones salteados – Huevos villarroy ● Fruta Pan	28	Kcal 686 Lip. 13 P. 30 H.C. 104 – Alubias blancas con verdura ● Crema de calabacín – Yogurt natural azucarado Pan	29	Kcal 612 Lip. 19 P. 17 H.C. 89 ● Puré de acelgas y espinacas – Tortilla de patata ● 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

