

Régimen Ovovlactovegetariano

LUNES

01 Kcal 729 P. 21
Lip. 29 H.C. 93

- Menestra de verduras
- Tortilla de patata
- Fruta
- Pan

08 Kcal 765 P. 17
Lip. 23 H.C. 119

- Porrusalda
- Huevos villarroy
- Fruta
- Pan

15 Kcal 828 P. 28
Lip. 11 H.C. 154

- Lentejas con verdura
- Macarrones salteados
- Fruta
- Pan

22 Kcal 904 P. 34
Lip. 26 H.C. 130

- Códitos blancos con tomate
- Huevos con bechamel
- Fruta
- Pan

MARTES

02 Kcal 1059 P. 21
Lip. 33 H.C. 168

- Arroz blanco con tomate
- Varitas de verdura con pimientos verdes
- Flan vainilla
- Pan

09 Kcal 860 P. 27
Lip. 25 H.C. 127

- Tallarines salteados
- Menestra de verduras
- Yogurt sabores
- Pan

16 Kcal 1056 P. 22
Lip. 33 H.C. 164

- Arroz blanco con tomate
- Varitas de verdura con pimientos verdes
- Yogurt sabores
- Pan

23 Kcal 789 P. 19
Lip. 18 H.C. 136

- Vainas rehogadas
- Arroz blanco con verduras
- Yogurt natural azucarado
- Pan

MIÉRCOLES

03 Kcal 661 P. 28
Lip. 14 H.C. 105

- Lentejas con verdura
- Espinacas rehogadas
- Fruta
- Pan

10 Kcal 595 P. 15
Lip. 22 H.C. 83

- Acelgas rehogadas
- Tortilla de patata
- Fruta
- Pan

17 Kcal 626 P. 26
Lip. 20 H.C. 82

- Crema de calabacín
- Huevos con tomate
- Fruta
- Pan

24 Kcal 629 P. 17
Lip. 19 H.C. 100

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata
- Fruta
- Pan

JUEVES

04 Kcal 705 P. 30
Lip. 26 H.C. 83

- Vainas rehogadas
- Huevos con bechamel
- Yogurt sabores
- Pan

11 Kcal 686 P. 30
Lip. 13 H.C. 104

- Alubias blancas con verdura
- Crema de calabacín
- Yogurt natural azucarado
- Pan

18 Kcal 682 P. 28
Lip. 17 H.C. 95

- Alubias rojas con verdura
- Borraja
- Actimel
- Pan

25 Kcal 801 P. 18
Lip. 30 H.C. 111

- Porrusalda
- Hamburguesa vegetal con pimientos rojos
- Yogurt sabores
- Pan

VIERNES

05 Kcal 714 P. 27
Lip. 14 H.C. 119

- Garbanzos con verdura
- Crema de calabaza y zanahoria
- Fruta
- Pan

12 Kcal 701 P. 13
Lip. 28 H.C. 97

- Puré de verdura
- Hamburguesa vegetal con pimientos rojos
- Fruta
- Pan

19 Kcal 625 P. 18
Lip. 23 H.C. 84

- Espinacas rehogadas
- Tortilla de patata
- Fruta
- Pan

26 Kcal 704 P. 27
Lip. 18 H.C. 104

- Garbanzos con verdura
- Borraja
- 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

