

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 764 HC 118,9 Lip 18,5 Prot 30,2	Kcal 669 HC 101,0 Lip 16,1 Prot 28,9
			- Arroz con tomate - Filete de abadejo romana con lechuga (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	- Ensalada César (1,3,6,7,10,T8,T11) - Puré de verdura (12) - Lentejas con verdura (12,T1) - Fruta - Pan (1)
5	6	7	8	9
Kcal 573 HC 82,0 Lip 19,7 Prot 14,7	Kcal 757 HC 111,9 Lip 32,0 Prot 36,2	Kcal 806 HC 110,0 Lip 29,5 Prot 21,8	Kcal 709 HC 104,7 Lip 17,7 Prot 31,9	Kcal 762 HC 116,7 Lip 18,0 Prot 32,8
- Coliflor con patatas (12) - Puré de verdura (12) - Tortilla de patata con lechuga (3) - Fruta - Pan (1)	- Arroz integral - Estofado de pollo con verduras (12) - Fruta - Pan integral (1)	♥ - Patatas a la riojana (12) - Croquetas con lechuga (1,7,T2,T3,T4,T5,T6,T8,T9,T10,T11,T13,T14) - Yogur (7) - Pan (1)	- Ensalada campera local (3,4,12) - Alubias blancas con verdura (12) - Fruta - Pan (1)	- Espaguetis con tomate (1,T3,T6,T10) - Filete de merluza en salsa verde con ensalada liz (1,4,12,T6,T10) - Fruta - Pan (1)
12	13	14	15	16
Kcal 705 HC 92,4 Lip 22,7 Prot 32,6	Kcal 705 HC 92,4 Lip 22,7 Prot 32,6	Kcal 939 HC 122,8 Lip 34,9 Prot 32,4	Kcal 700 HC 115,8 Lip 13,8 Prot 27,7	Kcal 728 HC 112,7 Lip 14,4 Prot 35,1
	- Lentejas con verdura (12,T1) - Tortilla de queso con lechuga, zanahoria y maíz (3,7) - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz con tomate - Filete de salmón al horno con alioli (3,4,6) - Yogur (7) - Pan (1)	- Garbanzos con verdura (12) - Sopa de cocido (1,T3,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	- Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Jamoncitos de pollo asados con lechuga (12) - Fruta - Pan (1)
19	20	21	22	23
Kcal 659 HC 106,7 Lip 12,8 Prot 27,0	Kcal 637 HC 75,0 Lip 35,8 Prot 34,0	Kcal 750 HC 114,9 Lip 20,7 Prot 24,2	Kcal 671 HC 87,4 Lip 19,6 Prot 36,5	Kcal 896 HC 127,4 Lip 26,2 Prot 35,4
- Lentejas con verdura (12,T1) - Tortilla de patata con lechuga (3) - Fruta - Pan (1)	- Vainas rehogadas (7,12,T6) - Estofado de pollo con verduras (12) - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz integral - Calamar en su tinta (1,14,T2,T4,T6,T7,T9,T10,T12) - Yogur (7) - Pan (1)	- Sopa de ave con fideos (1,3,6,T10) - Brócoli (12) - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga (1,3,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	- Ensaladilla rusa (3,4,6,12) - Alubias rojas con verdura (12) - Fruta - Pan (1)
26	27	28	29	30
Kcal 841 HC 125,5 Lip 29,0 Prot 20,4	Kcal 620 HC 88,5 Lip 9,9 Prot 43,9	Kcal 537 HC 70,4 Lip 14,6 Prot 29,3	Kcal 850 HC 112,4 Lip 27,3 Prot 36,5	Kcal 713 HC 106,0 Lip 17,5 Prot 31,6
- Arroz con tomate - Tortilla de jamón cocido con lechuga, tomate y maíz (3) - Fruta - Pan (1)	- Alubias blancas con verdura (12) - Muslo de pollo asado con ensalada liz (12) - Fruta - Pan integral (1)	- Vainas rehogadas (7,12,T6) - Sopa de verduras (9) - Filete de merluza romana con lechuga (1,3,4,T6,T10) - Yogur (7) - Pan (1)	- Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Cabezada de cerdo asada en su jugo con verduras (12) - Fruta - Pan integral (1)	- Ensalada campera local (3,4,12) - Lentejas con verdura (12,T1) - Fruta - Pan (1)



Kcal: Energía Kcal
HC: Hidratos de carbono gr.
Lip: Lípidos gr.
Prot: Proteínas gr.



Indica los platos que se han preparado con **productos de proximidad**: menor huella de carbono y mayor retorno económico.



Indica los platos y días con **productos ecológicos** certificados o de procedencia agroecológica.

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO
(12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

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