

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
	Kcal 598 HC 96,6 Lip 12,4 Prot 22,9	Kcal 619 HC 103,0 Lip 12,8 Prot 23,0	Kcal 749 HC 109,5 Lip 20,2 Prot 28,9	Kcal 767 HC 116,2 Lip 30,4 Prot 34,7
	- Lentejas con verdura (12,T1) - Tortilla de patata con lechuga (3) - Fruta - Pan integral (1)	- Garbanzos con verdura (12) - Sopa de cocido (1,T3,T6,T10) - Fruta - Pan (1)	♥ - Puré de porrusalda (12) - Bacalao romana con pimientos rojos (1,3,4,12,T6,T10) - Yogur (7) - Pan integral (1)	- Arroz integral con tomate - Estofado de pollo con verduras (T12) - Fruta - Pan (1)
14	15	16	17	18
Kcal 666 HC 92,5 Lip 20,7 Prot 27,5	Kcal 758 HC 88,8 Lip 30,6 Prot 32,1	Kcal 823 HC 140,4 Lip 17,2 Prot 25,1	Kcal 507 HC 73,7 Lip 10,6 Prot 29,4	Kcal 659 HC 99,2 Lip 16,7 Prot 27,1
- Lentejas con verdura (12,T1) - Tortilla de jamón cocido con lechuga, tomate y maíz (3) - Fruta - Pan (1)	- Ensalada mixta (3,4,6,12) - Crema de calabaza y zanahoria (12) - Albóndigas de ave (1,3,12,T6,T10) - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz con tomate - Alubias rojas con verdura (12) - Yogur (7) - Pan (1)	♥ - Patatas en salsa verde (4,12) - Jamoncitos de pollo asados con lechuga - Fruta - Pan integral (1)	- Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Filete de merluza romana con lechuga (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Pan (1)
21	22	23	24	25
Kcal 726 HC 96,4 Lip 23,2 Prot 30,7	Kcal 623 HC 77,3 Lip 21,4 Prot 31,0	Kcal 641 HC 98,0 Lip 14,7 Prot 25,6	Kcal 674 HC 92,7 Lip 20,4 Prot 30,0	Kcal 739 HC 135,3 Lip 10,6 Prot 24,2
- Ensalada mixta (3,4,6,12) - Crema de calabacín ecológico (12) - Estofado de pavo en salsa rubia (1) - Fruta - Pan (1)	♥ - Patatas a la riojana (12) - Escalopines con salsa de queso (7) - Fruta - Pan integral (1)	- Alubias rojas con verdura (12) - Tortilla de patata con lechuga (3) - Yogur (7) - Pan (1)	- Coditos gratinados (1,7,T3,T6,T10) - Filete de salmón al horno con ali oil (4) - Fruta - Pan integral (1)	- Arroz integral con tomate - Lentejas con verdura (12,T1) - Fruta - Pan (1)
28	29	30		
Kcal 893 HC 116,2 Lip 34,7 Prot 27,5	Kcal 645 HC 90,8 Lip 16,4 Prot 33,8	Kcal 684 HC 83,9 Lip 25,3 Prot 26,9		
- Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera (1,6,T12) - Fruta - Pan (1)	- Garbanzos con verdura (12) - Lomo adobado a la plancha con ensalada liz - Fruta - Pan integral (1)	- Menestra de verduras (12) - Puré de verdura (12) - Huevos revueltos con patatas y york (3,6) - Yogur (7) - 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