

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>04</b>	Kcal 733 Lip. 29	P. 45 H.C. 78
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de letras</li> <li>- Carne guisada de ternera con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>05</b>	Kcal 525 Lip. 18	P. 19 H.C. 75
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli salteado</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Actimel</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>06</b>	Kcal 865 Lip. 30	P. 37 H.C. 117
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis boloñesa</li> <li>- Bacalao romana con mahonesa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>07</b>	Kcal 764 Lip. 19	P. 49 H.C. 101
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas</li> <li>- Pechugas de pollo en salsa de champiñón</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>08</b>	Kcal 661 Lip. 19	P. 19 H.C. 107
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Canelones de atún gratinados</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>11</b>	Kcal 712 Lip. 39	P. 20 H.C. 72
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guisantes rehogados</li> <li>- Burger meat (albóndigas) a la jardinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>12</b>	Kcal 928 Lip. 28	P. 63 H.C. 107
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos del cocido</li> <li>- Sopa de picadillo</li> <li>- Carne del cocido</li> <li>- Chorizo del cocido</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>13</b>	Kcal 704 Lip. 23	P. 43 H.C. 84
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Estofado de pollo con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>14</b>	Kcal 755 Lip. 23	P. 48 H.C. 93
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Escalope de cerdo con lechuga</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>15</b>	Kcal 766 Lip. 20	P. 28 H.C. 122
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con verduras</li> <li>- Filete de merluza romana con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>18</b>	Kcal 621 Lip. 28	P. 15 H.C. 80
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Fritos variados con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>19</b>	Kcal 524 Lip. 9	P. 30 H.C. 84
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Lomo sajonia con lechuga</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>20</b>	Kcal 888 Lip. 26	P. 59 H.C. 106
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos del cocido</li> <li>- Sopa de picadillo</li> <li>- Carne del cocido</li> <li>- Chorizo del cocido</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>21</b>	Kcal 847 Lip. 22	P. 49 H.C. 114
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella</li> <li>- Muslo de pollo asado con lechuga</li> <li>- Actimel</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>22</b>	Kcal 727 Lip. 22	P. 30 H.C. 105
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta de verduras salteada</li> <li>- Merluza al horno con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>25</b>	Kcal 678 Lip. 32	P. 22 H.C. 79
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros-vichyssoise</li> <li>- Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>26</b>	Kcal 716 Lip. 18	P. 48 H.C. 95
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Bacalao en salsa verde</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>27</b>	Kcal 629 Lip. 14	P. 43 H.C. 89
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas</li> <li>- Filete de pollo a la plancha con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>28</b>	Kcal 966 Lip. 45	P. 45 H.C. 98
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarines carbonara</li> <li>- Lomo a la plancha con ensalada</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>		

<b>01</b>	Kcal 714 Lip. 22	P. 15 H.C. 115
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Huevos villarroy con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

**04** Kcal 733 P. 45  
Lip. 29 H.C. 78

- Alphabet soup
- Stewed veal with vegetables
- Fruit
- Bread

**05** Kcal 525 P. 19  
Lip. 18 H.C. 75

- Broccoli sautéed
- Spanish omelette with lettuce
- Actimel
- Bread

**06** Kcal 865 P. 37  
Lip. 30 H.C. 117

- Bolognese spaghetti
- Battered cod with mayonnaise
- Fruit
- Bread

**07** Kcal 764 P. 49  
Lip. 19 H.C. 101

- White Beans
- Chicken breasts in mushroom sauce
- Different flavors yogurt
- Bread

**08** Kcal 661 P. 19  
Lip. 19 H.C. 107

- Courgette cream
- Tuna cannelloni au gratin
- Fruit
- Bread

**11** Kcal 712 P. 20  
Lip. 39 H.C. 72

- Sautéed peas
- Burger meat (meatballs) with mixed vegetables
- Fruit
- Bread

**12** Kcal 928 P. 63  
Lip. 28 H.C. 107

- Chickpeas
- Hash soup
- Cooked meat
- Chorizo (stew)
- Different flavors yogurt
- Bread

**13** Kcal 704 P. 43  
Lip. 23 H.C. 84

- Rioja potatoes
- Chicken stew with vegetables
- Fruit
- Bread

**14** Kcal 755 P. 48  
Lip. 23 H.C. 93

- Lentils
- Pork escalope with lettuce
- Naturally sweetened yogurt
- Bread

**15** Kcal 766 P. 28  
Lip. 20 H.C. 122

- Rice with vegetables
- Battered hake fillet with lettuce
- Fruit
- Bread

**18** Kcal 621 P. 15  
Lip. 28 H.C. 80

- Sautéed green beans
- Fried dish with lettuce
- Fruit
- Bread

**19** Kcal 524 P. 30  
Lip. 9 H.C. 84

- Vegetable cream
- Pork loin with lettuce
- Different flavors yogurt
- Bread

**20** Kcal 888 P. 59  
Lip. 26 H.C. 106

- Chickpeas
- Hash soup
- Cooked meat
- Chorizo (stew)
- Fruit
- Bread

**21** Kcal 847 P. 49  
Lip. 22 H.C. 114

- Paella
- Grilled chicken thigh with lettuce
- Actimel
- Bread

**22** Kcal 727 P. 30  
Lip. 22 H.C. 105

- Sautéed vegetable pasta
- Baked hake with tomato
- Fruit
- Bread

**25** Kcal 678 P. 22  
Lip. 32 H.C. 79

- Leeks cream
- Baked burger meat (hamburger) in vegetable sauce
- Fruit
- Bread

**26** Kcal 716 P. 48  
Lip. 18 H.C. 95

- Lentils
- Cod in green sauce
- Naturally sweetened yogurt
- Bread

**27** Kcal 629 P. 43  
Lip. 14 H.C. 89

- White Beans
- Grilled chicken fillet with salad
- Fruit
- Bread

**28** Kcal 966 P. 45  
Lip. 45 H.C. 98

- Carbonara tagliatelle
- Grilled pork loin with salad
- Different flavors yogurt
- Bread

**01** Kcal 714 P. 15  
Lip. 22 H.C. 115

- Rice with tomato sauce
- Villarroy eggs with salad
- Fruit
- Bread



FOOD EATEN AT LUNCHTIME	DINNER SUGGESTIONS
Rice, pasta, potatoes or pulses	Raw or cooked vegetables
Vegetables	Rice, pasta or potatoes
Meat	Fish or meat
Fish	Meat or egg
Egg	Fish or meat
Fruit	Dairy or fruit
Dairy	Fruit

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)

Régimen No Frutos Secos

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>04</b> Kcal 768 Lip. 35 P. 40 H.C. 71 - Sopa de letras - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta Pan	<b>05</b> Kcal 561 Lip. 24 P. 15 H.C. 68 - Brócoli salteado - Tortilla de patata con lechuga - Actimel Pan	<b>06</b> Kcal 901 Lip. 36 P. 32 H.C. 110 - Espaguetis boloñesa - Bacalao romana con mahonesa - Fruta Pan	<b>07</b> Kcal 800 Lip. 26 P. 45 H.C. 95 - Judías blancas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Yogurt sabores Pan	<b>08</b> Kcal 637 Lip. 29 P. 22 H.C. 73 - Crema de calabacín - Filete de merluza al horno con zanahoria - Fruta Pan
<b>11</b> Kcal 764 Lip. 33 P. 45 H.C. 65 - Guisantes rehogados - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta Pan	<b>12</b> Kcal 651 Lip. 16 P. 41 H.C. 82 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido - Yogurt sabores Pan	<b>13</b> Kcal 739 Lip. 30 P. 39 H.C. 78 - Patatas a la riojana - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan	<b>14</b> Kcal 790 Lip. 29 P. 44 H.C. 86 - Lentejas - Escalope de cerdo con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan	<b>15</b> Kcal 802 Lip. 27 P. 24 H.C. 115 - Arroz con verduras - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta Pan
<b>18</b> Kcal 616 Lip. 30 P. 32 H.C. 54 - Judías verdes rehogadas - Pechugas de pavo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta Pan	<b>19</b> Kcal 559 Lip. 15 P. 26 H.C. 77 - Puré de verdura - Lomo sajonia con lechuga - Yogurt sabores Pan	<b>20</b> Kcal 611 Lip. 14 P. 38 H.C. 81 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido - Fruta Pan	<b>21</b> Kcal 882 Lip. 29 P. 45 H.C. 107 - Paella - Muslo de pollo asado con lechuga - Actimel Pan	<b>22</b> Kcal 762 Lip. 29 P. 26 H.C. 99 - Pasta de verduras salteada - Merluza al horno con tomate - Fruta Pan
<b>25</b> Kcal 805 Lip. 40 P. 36 H.C. 74 - Crema de puerros-vichyssoise - Filete de ternera al horno con verduras en salsa - Fruta Pan	<b>26</b> Kcal 751 Lip. 25 P. 44 H.C. 88 - Lentejas - Bacalao en salsa verde - Yogurt natural azucarado Pan	<b>27</b> Kcal 664 Lip. 20 P. 39 H.C. 83 - Judías blancas - Filete de pollo a la plancha con ensalada - Fruta Pan	<b>28</b> Kcal 827 Lip. 30 P. 38 H.C. 98 - Tallarines salteados - Lomo a la plancha con ensalada - Yogurt sabores Pan	

**01** Kcal 687 Lip. 25 P. 26 H.C. 89  
 - Arroz con tomate  
 - Bacalao al horno con lechuga  
 - Fruta  
 Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Régimen No Frutos Secos No Pescado No Marisco

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>04</b> Kcal 837 Lip. 39 P. 47 H.C. 74 – Sopa de letras con ave – Carne guisada de ternera con verduras – Fruta Pan	<b>05</b> Kcal 589 Lip. 28 P. 14 H.C. 68 – Brócoli – Tortilla de patata con lechuga – Actimel Pan	<b>06</b> Kcal 923 Lip. 31 P. 48 H.C. 109 – Espaguetis blancos con tomate – Muslo de pollo asado con verduras – Fruta Pan	<b>07</b> Kcal 787 Lip. 24 P. 41 H.C. 98 – Judías blancas con verdura – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con champiñón y patata parisina – Yogurt sabores Pan	<b>08</b> Kcal 721 Lip. 33 P. 31 H.C. 75 – Crema de calabacín – Filete de ternera a la plancha en salsa suave con pimiento verde y zanahoria – Fruta Pan
<b>11</b> Kcal 784 Lip. 32 P. 45 H.C. 72 – Guisantes rehogados – Muslo de pollo asado con verduras – Fruta Pan	<b>12</b> Kcal 774 Lip. 20 P. 62 H.C. 82 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido – Yogurt sabores Pan	<b>13</b> Kcal 837 Lip. 33 P. 42 H.C. 90 – Porrusalda – Estofado de pollo con verduras – Fruta Pan	<b>14</b> Kcal 802 Lip. 29 P. 41 H.C. 92 – Lentejas con verdura – Escalope de cerdo con lechuga – Yogurt natural azucarado Pan	<b>15</b> Kcal 806 Lip. 26 P. 30 H.C. 110 – Arroz blanco con verduras – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con lechuga – Fruta Pan
<b>18</b> Kcal 647 Lip. 30 P. 33 H.C. 61 – Judías verdes rehogadas – Pechugas de pavo plancha en salsa suave con ensalada – Fruta Pan	<b>19</b> Kcal 559 Lip. 18 P. 25 H.C. 72 – Puré de verdura – Lomo sajonia con lechuga – Yogurt sabores Pan	<b>20</b> Kcal 734 Lip. 18 P. 59 H.C. 82 – Garbanzos del cocido – Carne del cocido – Fruta Pan	<b>21</b> Kcal 940 Lip. 34 P. 47 H.C. 107 – Arroz blanco con tomate – Muslo de pollo asado con lechuga – Actimel Pan	<b>22</b> Kcal 824 Lip. 31 P. 36 H.C. 99 – Pasta de verduras salteada – Filete de ternera a la plancha en salsa suave – Fruta Pan
<b>25</b> Kcal 750 Lip. 36 P. 34 H.C. 71 – Crema vichyssoise – Filete de ternera al horno con verduras en salsa – Fruta Pan	<b>26</b> Kcal 872 Lip. 29 P. 56 H.C. 92 – Lentejas con verdura – Muslo de pollo asado con verduras – Yogurt natural azucarado Pan	<b>27</b> Kcal 675 Lip. 20 P. 37 H.C. 88 – Judías blancas con verdura – Filete de pollo a la plancha con ensalada – Fruta Pan	<b>28</b> Kcal 827 Lip. 30 P. 38 H.C. 98 – Tallarines salteados – Lomo a la plancha con ensalada – Yogurt sabores Pan	

**01** Kcal 889 Lip. 32 P. 34 H.C. 113  
 – Arroz blanco con tomate  
 – Filete de ternera a la plancha en salsa suave con lechuga  
 – Fruta  
 Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta