

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 672 Lip. 17	P. 29 H.C. 104	04	Kcal 678 Lip. 26	P. 43 H.C. 69	05	Kcal 721 Lip. 29	P. 28 H.C. 90	06	Kcal 648 Lip. 15	P. 29 H.C. 103			
			- Arroz con tomate - Lacón a la gallega - Fruta - Pan			- Brócoli gratinado - Estofado de pollo con verduras - Yogurt sabores - Pan			- Patatas a la riojana - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan			- Lentejas - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt natural azucarado - Pan				
09	Kcal 759 Lip. 39	P. 27 H.C. 78	- Guisantes rehogados - Burger meat con patatas fritas - Fruta - Pan	10	Kcal 630 Lip. 15	P. 40 H.C. 83	- Judías blancas - Filete de pollo empanado con ensalada - Fruta - Pan	11	Kcal 951 Lip. 43	P. 35 H.C. 109	- Tallarines carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Natillas - Pan	12	Kcal 973 Lip. 40	P. 57 H.C. 98		
												13	Kcal 664 Lip. 19	P. 21 H.C. 105		
16	Kcal 855 Lip. 37	P. 20 H.C. 114	- Coditos napolitana - Tortilla de jamón york con ensalada - Fruta - Pan	17	Kcal 622 Lip. 27	P. 15 H.C. 83	- Judías verdes rehogadas - Fritos variados con ensalada - Fruta - Pan	18	Kcal 806 Lip. 30	P. 41 H.C. 96	- Lentejas - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Yogurt natural azucarado - Pan	19	Kcal 617 Lip. 18	P. 40 H.C. 79		
													20	Kcal 830 Lip. 32	P. 34 H.C. 104	
23	Kcal 917 Lip. 42	P. 24 H.C. 113	- Espirales gratinados - Burger meat a la jardinera - Fruta - Pan	24	Kcal 700 Lip. 16	P. 55 H.C. 83	- Judías blancas con chorizo - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta - Pan	25	Kcal 803 Lip. 24	P. 32 H.C. 115	- Paella - Merluza al horno con tomate - Actimel - Pan	26	Kcal 973 Lip. 40	P. 57 H.C. 98		
														27	Kcal 619 Lip. 19	P. 16 H.C. 99
30	Kcal 909 Lip. 31	P. 34 H.C. 126	- Macarrones con tomate - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan	31	Kcal 735 Lip. 37	P. 32 H.C. 70	- Guisantes rehogados - Escalope de cerdo con ensalada - 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

MONDAY
TUESDAY
WEDNESDAY
THURSDAY
FRIDAY

02		03	Kcal 672 Lip. 17	P. 29 H.C. 104	04	Kcal 678 Lip. 26	P. 43 H.C. 69	05	Kcal 721 Lip. 29	P. 28 H.C. 90	06	Kcal 648 Lip. 15	P. 29 H.C. 103			
			– Rice with tomato sauce – Galician lacon – Fruit Bread			– Broccoli au gratin – Chicken stew with vegetables – Different flavors yogurt Bread			– Rioja potatoes – Hake in American sauce – Fruit Bread			– Lentils – Spanish omelette with salad – Naturally sweetened yogurt Bread				
09	Kcal 759 Lip. 39	P. 27 H.C. 78		10	Kcal 630 Lip. 15	P. 40 H.C. 83		11	Kcal 951 Lip. 43	P. 35 H.C. 109	12	Kcal 973 Lip. 40	P. 57 H.C. 98			
	– Sautéed peas – Burger meat with tomato chips – Fruit Bread				– White Beans – Breaded chicken fillet with salad – Fruit Bread				– Carbonara tagliatelle – Battered hake fillet with salad – Custard Bread			– Chickpeas – Hash soup – Cooked meat – Chorizo (stew) – Fruit Bread	13	Kcal 664 Lip. 19	P. 21 H.C. 105	
													– Pumpkin and carrot cream – Tuna cannelloni au gratin – Different flavors yogurt Bread			
16	Kcal 855 Lip. 37	P. 20 H.C. 114		17	Kcal 622 Lip. 27	P. 15 H.C. 83		18	Kcal 806 Lip. 30	P. 41 H.C. 96	19	Kcal 617 Lip. 18	P. 40 H.C. 79	20	Kcal 830 Lip. 32	P. 34 H.C. 104
	– Neapolitan macaroni – York ham omelette with salad – Fruit Bread				– Sautéed green beans – Fried dish with salad – Fruit Bread				– Lentils – Roast pork in apple sauce – Naturally sweetened yogurt Bread			– Courgette cream – Grilled chicken thigh with salad – Fruit Bread		– Rice with tomato sauce – Andalusian anchovies with lettuce – Different flavors yogurt Bread		
23	Kcal 917 Lip. 42	P. 24 H.C. 113		24	Kcal 700 Lip. 16	P. 55 H.C. 83		25	Kcal 803 Lip. 24	P. 32 H.C. 115	26	Kcal 973 Lip. 40	P. 57 H.C. 98	27	Kcal 619 Lip. 19	P. 16 H.C. 99
	– Spirals au gratin – Burger meat with mixed vegetables – Fruit Bread				– White beans with chorizo – Turkey stew roux – Fruit Bread				– Paella – Baked hake with tomato – Actimel Bread			– Chickpeas – Hash soup – Cooked meat – Chorizo (stew) – Fruit Bread		– Vegetable cream – Villarroy eggs with salad – Different flavors yogurt Bread		
30	Kcal 909 Lip. 31	P. 34 H.C. 126		31	Kcal 735 Lip. 37	P. 32 H.C. 70										
	– Macaroni with tomato sauce – Hake in American sauce – Fruit Bread				– Sautéed peas – Pork escalope 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

Régimen Limpio

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02		03	Kcal 1029 Lip. 38	P. 46 H.C. 128	04	Kcal 736 Lip. 32	P. 51 H.C. 60	05	Kcal 653 Lip. 22	P. 26 H.C. 91	06	Kcal 681 Lip. 19	P. 46 H.C. 85	
			- Arroz blanco con tomate - Jamón asado en salsa con verduras - Fruta - Pan			- Brócoli - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural - Pan			- Porrusalda - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan			- Lentejas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada - Yogurt natural - Pan		
09	Kcal 731 Lip. 27	P. 39 H.C. 82	- Guisantes rehogados - Filete de ternera a la plancha en salsa suave con verduras - Fruta - Pan	10	Kcal 649 Lip. 16	P. 41 H.C. 84	- Judías blancas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta - Pan	11	Kcal 719 Lip. 23	P. 35 H.C. 94	- Tallarines salteados - Filete de merluza al horno con lechuga - Yogurt natural - Pan	12	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80
												13	Kcal 712 Lip. 27	P. 49 H.C. 70
16	Kcal 799 Lip. 22	P. 37 H.C. 118	- Coditos blancos con tomate - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan	17	Kcal 676 Lip. 27	P. 20 H.C. 91	- Judías verdes rehogadas - Croquetas de calabacín con ensalada - Fruta - Pan	18	Kcal 829 Lip. 36	P. 42 H.C. 88	- Lentejas con verdura - Maza de cerdo asada - Yogurt natural - Pan	19	Kcal 702 Lip. 26	P. 45 H.C. 77
												20	Kcal 930 Lip. 35	P. 36 H.C. 117
23	Kcal 913 Lip. 37	P. 40 H.C. 108	- Espirales salteados - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan	24	Kcal 732 Lip. 18	P. 60 H.C. 84	- Judías blancas con verdura - Estofado de pavo en salsa suave - Fruta - Pan	25	Kcal 812 Lip. 26	P. 37 H.C. 109	- Arroz blanco con pollo - Merluza al horno con tomate - Yogurt natural - Pan	26	Kcal 691 Lip. 15	P. 61 H.C. 80
												27	Kcal 566 Lip. 20	P. 34 H.C. 66
30	Kcal 802 Lip. 24	P. 33 H.C. 117	- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan	31	Kcal 657 Lip. 24	P. 38 H.C. 74	- Guisantes rehogados - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada - 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

