

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03

06 Kcal 1024 Lip. 57 P. 25 H.C. 106 - Coditos carbonara - Burger meat (albóndigas) con tomate - Fruta Pan	07 Kcal 653 Lip. 14 P. 43 H.C. 92 - Lentejas - Bacalao al horno con patata panadera - Yogurt sabores Pan	08 Kcal 559 Lip. 18 P. 19 H.C. 85 - Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan	09 Kcal 741 Lip. 19 P. 53 H.C. 93 - Judías blancas - Muslo de pollo asado con delicias de calabacín - Yogurt natural azucarado Pan	10 Kcal 618 Lip. 20 P. 14 H.C. 99 - Puré de verdura - Fritos variados con lechuga - Fruta Pan
13 Kcal 835 Lip. 31 P. 34 H.C. 109 - Macarrones boloñesa - Filete de cerdo a la plancha con lechuga - Fruta Pan	14 Kcal 853 Lip. 44 P. 34 H.C. 82 - Ensalada campera - Burger meat (filete ruso) en salsa jardinera - Yogurt sabores Pan	15 Kcal 888 Lip. 26 P. 59 H.C. 106 - Garbanzos del cocido - Sopa de picadillo - Carne del cocido (ternera, pollo) - Chorizo del cocido - Fruta Pan	16 Kcal 626 Lip. 21 P. 33 H.C. 80 - Crema de calabaza y zanahoria - Filete de pollo empanado con ensalada - Yogurt sabores Pan	17 Kcal 765 Lip. 20 P. 28 H.C. 122 - Arroz con verduritas - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta Pan
20 Kcal 591 Lip. 17 P. 42 H.C. 72 - Sopa de ave con fideos - Filete de atún con pisto - Fruta Pan	21 Kcal 662 Lip. 25 P. 46 H.C. 67 - Brócoli con bechamel - Estofado de pavo con verduras - Yogurt sabores Pan	22 Kcal 847 Lip. 27 P. 46 H.C. 108 - Espaguetis napolitana - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta Pan	23 Kcal 703 Lip. 20 P. 43 H.C. 92 - Lentejas - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Actimel Pan	24 Kcal 714 Lip. 22 P. 15 H.C. 115 - Arroz con tomate - Huevos villarroy con ensalada - Fruta Pan
27 Kcal 582 Lip. 24 P. 26 H.C. 72 - Ensalada con pasta - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan	28 Kcal 606 Lip. 13 P. 39 H.C. 85 - Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo empanado con ensalada - Yogurt sabores Pan	29 Kcal 760 Lip. 17 P. 23 H.C. 131 - Paella - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan	30 Kcal 741 Lip. 39 P. 23 H.C. 78 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan	31 Kcal 586 Lip. 12 P. 34 H.C. 90 - Judías blancas - Bacalao con tomate - 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

www.gastronomiabaska.com

MONDAY
TUESDAY
WEDNESDAY
THURSDAY
FRIDAY
01
02
03
06

 Kcal 1024 P. 25
Lip. 57 H.C. 106

- Carbonara macaroni
- Burger meat (meatballs) with tomato
- Fruit
- Bread

07

 Kcal 653 P. 43
Lip. 14 H.C. 92

- Lentils
- Baked cod with potatoes
- Different flavors yogurt
- Bread

08

 Kcal 559 P. 19
Lip. 18 H.C. 85

- Fowl soup with noodles
- Spanish omelette with salad
- Fruit
- Bread

09

 Kcal 741 P. 53
Lip. 19 H.C. 93

- White Beans
- Grilled chicken thigh with courgette
- Naturally sweetened yogurt
- Bread

10

 Kcal 618 P. 14
Lip. 20 H.C. 99

- Vegetable cream
- Fried dish with lettuce
- Fruit
- Bread

13

 Kcal 835 P. 34
Lip. 31 H.C. 109

- Bolognese macaroni
- Grilled pork fillet with lettuce
- Fruit
- Bread

14

 Kcal 853 P. 34
Lip. 44 H.C. 82

- Country salad
- Burger meat (hamburger) in vegetable sauce
- Different flavors yogurt
- Bread

15

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

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

16

 Kcal 626 P. 33
Lip. 21 H.C. 80

- Pumpkin and carrot cream
- Breaded chicken fillet with salad
- Different flavors yogurt
- Bread

17

 Kcal 765 P. 28
Lip. 20 H.C. 122

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

20

 Kcal 591 P. 42
Lip. 17 H.C. 72

- Fowl soup with noodles
- Tuna fillet with ratatouille
- Fruit
- Bread

21

 Kcal 662 P. 46
Lip. 25 H.C. 67

- Broccoli with bechamel
- Turkey stew with vegetables
- Different flavors yogurt
- Bread

22

 Kcal 847 P. 46
Lip. 27 H.C. 108

- Neapolitan spaghetti
- Stewed veal with vegetables
- Fruit
- Bread

23

 Kcal 703 P. 43
Lip. 20 H.C. 92

- Lentils
- Roast pork in apple sauce
- Actimel
- Bread

24

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

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

27

 Kcal 582 P. 26
Lip. 24 H.C. 72

- Pasta salad
- Hake fillet in green sauce
- Fruit
- Bread

28

 Kcal 606 P. 39
Lip. 13 H.C. 85

- Vegetable cream
- Breaded fresh pork loin with salad
- Different flavors yogurt
- Bread

29

 Kcal 760 P. 23
Lip. 17 H.C. 131

- Paella
- Spanish omelette with salad
- Fruit
- Bread

30

 Kcal 741 P. 23
Lip. 39 H.C. 78

- Stars soup with chicken and egg
- Burger meat (meatballs) with mixed vegetables
- Naturally sweetened yogurt
- Bread

31

 Kcal 586 P. 34
Lip. 12 H.C. 90

- White Beans
- Cod with tomato sauce
- Fruit
- Bread

FOOD EATEN AT LUNCHTIME

- | | | |
|---------------------------------|---|--------------------------|
| 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 |



Régimen

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

06

07

08

09

10

- Puré de zanahoria

- Puré de zanahoria

13

14

15

16

17

- Puré de zanahoria

- Puré de zanahoria

20

21

22

23

24

- Puré de zanahoria

- Puré de zanahoria

27

28

29

30

31

- Puré de zanahoria

- Puré de zanahoria



“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 Limpio

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
06

 Kcal 863
Lip. 24

 P. 52
H.C. 111

- Coditos salteados
- Estofado de pollo con verduras
- Fruta
- Pan

07

 Kcal 646
Lip. 18

 P. 43
H.C. 82

- Lentejas con verdura
- Bacalao al horno en salsa suave
- Yogurt natural
- Pan

08

 Kcal 646
Lip. 26

 P. 36
H.C. 72

- Sopa de fideo con ave
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

09

 Kcal 819
Lip. 24

 P. 60
H.C. 92

- Judías blancas con verdura
- Muslo de pollo asado con verduras
- Yogurt natural
- Pan

10

 Kcal 533
Lip. 18

 P. 25
H.C. 73

- Puré de verdura
- Filete de merluza al horno con ensalada
- Fruta
- Pan

13

 Kcal 785
Lip. 22

 P. 40
H.C. 110

- Macarrones blancos con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga
- Fruta
- Pan

14

 Kcal 796
Lip. 32

 P. 48
H.C. 81

- Porrusalda
- Redondo en salsa
- Yogurt natural
- Pan

15

 Kcal 912
Lip. 28

 P. 80
H.C. 89

- Garbanzos del cocido
- Carne guisada de ternera sin verdura
- Fruta
- Pan

16

 Kcal 571
Lip. 21

 P. 34
H.C. 65

- Crema de calabaza y zanahoria
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada
- Yogurt natural
- Pan

17

 Kcal 753
Lip. 21

 P. 29
H.C. 115

- Arroz blanco con verduras
- Filete de merluza al horno con ensalada
- Fruta
- Pan

20

 Kcal 602
Lip. 23

 P. 35
H.C. 70

- Sopa de fideo con ave
- Filete de atún al horno
- Fruta
- Pan

21

 Kcal 701
Lip. 28

 P. 55
H.C. 59

- Brócoli
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt natural
- Pan

22

 Kcal 924
Lip. 28

 P. 55
H.C. 114

- Espaguetis blancos con tomate
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

23

 Kcal 740
Lip. 25

 P. 45
H.C. 87

- Lentejas con verdura
- Maza de cerdo asada
- Yogurt natural
- Pan

24

 Kcal 792
Lip. 20

 P. 35
H.C. 120

- Arroz blanco con tomate
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

27

 Kcal 709
Lip. 20

 P. 31
H.C. 104

- Macarrones salteados
- Filete de merluza al horno en salsa verde
- Fruta
- Pan

28

 Kcal 647
Lip. 23

 P. 37
H.C. 72

- Puré de verdura
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con verdura
- Yogurt natural
- Pan

29

 Kcal 854
Lip. 25

 P. 42
H.C. 118

- Arroz blanco con pollo
- Filete de ternera a la plancha en salsa suave con ensalada
- Fruta
- Pan

30

 Kcal 771
Lip. 32

 P. 52
H.C. 70

- Sopa de estrellas con ave
- Estofado de pollo con verduras
- Yogurt natural
- Pan

31

 Kcal 644
Lip. 15

 P. 39
H.C. 95

- Judías blancas con verdura
- Bacalao plancha con refrito
- 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
01
02
03
06

 Kcal 898
Lip. 30

 P. 48
H.C. 104

- Coditos salteados
- Estofado de pollo con verduras
- Fruta
- Pan

07

 Kcal 752
Lip. 24

 P. 45
H.C. 87

- Lentejas con verdura
- Pechugas de pavo plancha en salsa suave
- Yogurt sabores
- Pan

08

 Kcal 601
Lip. 25

 P. 13
H.C. 79

- Sopa de fideo con ave
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta
- Pan

09

 Kcal 834
Lip. 29

 P. 54
H.C. 88

- Judías blancas con verdura
- Muslo de pollo asado con ensalada
- Yogurt natural azucarado
- Pan

10

 Kcal 635
Lip. 29

 P. 29
H.C. 66

- Puré de verdura
- Filete de ternera a la plancha con ensalada
- Fruta
- Pan

13

 Kcal 840
Lip. 36

 P. 26
H.C. 101

- Macarrones blancos con tomate
- Filete de cerdo a la plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

14

 Kcal 862
Lip. 37

 P. 44
H.C. 85

- Porrusalda
- Redondo en salsa
- Yogurt sabores
- Pan

15

 Kcal 734
Lip. 18

 P. 59
H.C. 82

- Garbanzos del cocido
- Carne del cocido (ternera, pollo)
- Fruta
- Pan

16

 Kcal 662
Lip. 27

 P. 29
H.C. 73

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de pollo empanado
- Yogurt sabores
- Pan

17

 Kcal 896
Lip. 31

 P. 44
H.C. 108

- Arroz blanco con verduras
- Muslo de pollo asado con ensalada
- Fruta
- Pan

20

 Kcal 702
Lip. 35

 P. 32
H.C. 65

- Sopa de fideo con ave
- Filete de ternera a la plancha en salsa suave
- Fruta
- Pan

21

 Kcal 767
Lip. 33

 P. 50
H.C. 63

- Brócoli
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt sabores
- Pan

22

 Kcal 959
Lip. 34

 P. 51
H.C. 108

- Espaguetis blancos con tomate
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

23

 Kcal 787
Lip. 30

 P. 39
H.C. 87

- Lentejas con verdura
- Maza de cerdo asada
- Actimel
- Pan

24

 Kcal 785
Lip. 23

 P. 15
H.C. 126

- Arroz blanco con tomate
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

27

 Kcal 902
Lip. 30

 P. 47
H.C. 105

- Macarrones salteados
- Muslo de pollo asado con verduras
- Fruta
- Pan

28

 Kcal 641
Lip. 23

 P. 34
H.C. 73

- Puré de verdura
- Lomo fresco de cerdo empanado con ensalada
- Yogurt sabores
- Pan

29

 Kcal 786
Lip. 23

 P. 19
H.C. 124

- Arroz blanco con pollo
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta
- Pan

30

 Kcal 835
Lip. 37

 P. 48
H.C. 74

- Sopa de estrellas con ave
- Estofado de pollo con verduras
- Yogurt natural azucarado
- Pan

31

 Kcal 724
Lip. 22

 P. 42
H.C. 90

- Judías blancas con verdura
- Pechugas de pavo plancha en salsa suave
- Fruta
- Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos en las elaboraciones.

"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 Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03

06 Kcal 898 Lip. 30 P. 48 H.C. 104 – Coditos salteados – Estofado de pollo con verduras – Fruta Pan	07 Kcal 686 Lip. 23 P. 42 H.C. 74 – Lentejas con verdura – Bacalao al horno en salsa suave – Yogurt de soja Pan	08 Kcal 718 Lip. 34 P. 16 H.C. 86 – Sopa de fideo con ave – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan	09 Kcal 860 Lip. 30 P. 58 H.C. 84 – Judías blancas con verdura – Muslo de pollo asado con verduras – Yogurt de soja Pan	10 Kcal 568 Lip. 25 P. 21 H.C. 66 – Puré de verdura – Filete de merluza al horno con ensalada – Fruta Pan
13 Kcal 820 Lip. 28 P. 36 H.C. 103 – Macarrones blancos con tomate – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga – Fruta Pan	14 Kcal 837 Lip. 38 P. 47 H.C. 73 – Porrusalda – Redondo en salsa – Yogurt de soja Pan	15 Kcal 947 Lip. 34 P. 76 H.C. 82 – Garbanzos del cocido – Carne guisada de ternera sin verdura – Fruta Pan	16 Kcal 612 Lip. 27 P. 32 H.C. 57 – Crema de calabaza y zanahoria – Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada – Yogurt de soja Pan	17 Kcal 788 Lip. 28 P. 25 H.C. 108 – Arroz blanco con verduras – Filete de merluza al horno con ensalada – Fruta Pan
20 Kcal 638 Lip. 29 P. 31 H.C. 63 – Sopa de fideo con ave – Filete de atún al horno – Fruta Pan	21 Kcal 742 Lip. 34 P. 53 H.C. 51 – Brócoli – Estofado de pavo con verduras – Yogurt de soja Pan	22 Kcal 959 Lip. 34 P. 51 H.C. 108 – Espaguetis blancos con tomate – Carne guisada de ternera con verduras – Fruta Pan	23 Kcal 781 Lip. 31 P. 43 H.C. 79 – Lentejas con verdura – Maza de cerdo asada – Yogurt de soja Pan	24 Kcal 902 Lip. 31 P. 18 H.C. 134 – Arroz blanco con tomate – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan
27 Kcal 744 Lip. 26 P. 27 H.C. 98 – Macarrones salteados – Filete de merluza al horno en salsa verde – Fruta Pan	28 Kcal 687 Lip. 29 P. 36 H.C. 64 – Puré de verdura – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con verdura – Yogurt de soja Pan	29 Kcal 903 Lip. 31 P. 21 H.C. 131 – Arroz blanco con pollo – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan	30 Kcal 811 Lip. 37 P. 51 H.C. 62 – Sopa de estrellas con ave – Estofado de pollo con verduras – Yogurt de soja Pan	31 Kcal 680 Lip. 21 P. 35 H.C. 88 – Judías blancas con verdura – Bacalao plancha con refrito – Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos.
 “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

