

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03	Kcal 704 Lip. 23	P. 40 H.C. 91	04	Kcal 815 Lip. 30	P. 50 H.C. 91	05	Kcal 763 Lip. 29	P. 22 H.C. 106	06	Kcal 601 Lip. 20	P. 22 H.C. 86	07	Kcal 830 Lip. 27	P. 33 H.C. 117
	- Lentejas - Boquerones andaluza con lechuga - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Natillas - Pan			- Arroz con tomate - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa de setas con patatas fritas - Fruta - Pan			- Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata con ensalada de tomate - Yogurt sabores - Pan			- Tallarines con tomate - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan	
10	Kcal 634 Lip. 28	P. 34 H.C. 65	11	Kcal 787 Lip. 22	P. 40 H.C. 109	12	Kcal 910 Lip. 35	P. 21 H.C. 130	13	Kcal 928 Lip. 28	P. 63 H.C. 107	14	Kcal 720 Lip. 33	P. 16 H.C. 95
	- Judías verdes rehogadas - Lomo adobado de cerdo a la plancha con puré - Fruta - Pan			- Espirales napolitana - Bacalao en salsa verde - Yogurt natural azucarado - Pan			- Arroz con verduritas - Burger meat (albóndigas) en salsa suave con patatas - Fruta - Pan			- Garbanzos del cocido - Sopa de picadillo - Carne del cocido (ternera, pollo) - Chorizo del cocido - Yogurt sabores - Pan			- Crema de puerros-vichyssoise - Fritos variados con lechuga - Fruta - Pan	
17	Kcal 611 Lip. 17	P. 44 H.C. 72	18	Kcal 672 Lip. 23	P. 33 H.C. 85	19	Kcal 602 Lip. 11	P. 28 H.C. 101	20	Kcal 619 Lip. 18	P. 30 H.C. 88	21	Kcal 900 Lip. 23	P. 29 H.C. 148
	- Guisantes rehogados - Estofado de pavo con patatas - Fruta - Pan			- Patatas a la riojana - Filete de merluza romana con ensalada - Yogurt natural azucarado - Pan			- Lentejas ecológicas con chorizo - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan			- Puré de verdura - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan			- Arroz con tomate - Pizza cuatro quesos - Flan vainilla - Pan	
24			25			26			27			28		

“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

03	Kcal 704 Lip. 23	P. 40 H.C. 91	04	Kcal 496 Lip. 13	P. 13 H.C. 85	05	Kcal 763 Lip. 29	P. 22 H.C. 106	06	Kcal 601 Lip. 20	P. 22 H.C. 86	07	Kcal 830 Lip. 27	P. 33 H.C. 117
	- Lentils - Andalusian anchovies with lettuce - Fruit Bread			- Courgette cream - Custard Bread			- Rice with tomato sauce - Baked burger meat (hamburger) in mushrooms sauce with chips - Fruit Bread			- Fowl soup with noodles - Spanish omelette with tomato salad - Different flavors yogurt Bread			- Tagliatelle with tomato sauce - Hake in American sauce - Fruit Bread	
10	Kcal 634 Lip. 28	P. 34 H.C. 65	11	Kcal 787 Lip. 22	P. 40 H.C. 109	12	Kcal 910 Lip. 35	P. 21 H.C. 130	13	Kcal 928 Lip. 28	P. 63 H.C. 107	14	Kcal 720 Lip. 33	P. 16 H.C. 95
	- Sautéed green beans - Grilled marinated pork loin with mashed potato - Fruit Bread			- Neapolitan spirals - Cod in green sauce - Naturally sweetened yogurt Bread			- Rice with vegetables - Burger meat (meatballs) in light sauce with potatoes - Fruit Bread			- Chickpeas - Hash soup - Cooked meat - Chorizo (stew) - Different flavors yogurt Bread			- Leeks cream - Fried dish with lettuce - Fruit Bread	
17	Kcal 611 Lip. 17	P. 44 H.C. 72	18	Kcal 672 Lip. 23	P. 33 H.C. 85	19	Kcal 602 Lip. 11	P. 28 H.C. 101	20	Kcal 619 Lip. 18	P. 30 H.C. 88	21	Kcal 900 Lip. 23	P. 29 H.C. 148
	- Sautéed peas - Turkey stew with potatoes - Fruit Bread			- Rioja potatoes - Battered hake fillet with salad - Naturally sweetened yogurt Bread			- Ecological lentils with chorizo - Spanish omelette with salad - Fruit Bread			- Vegetable cream - Roast pork in apple sauce - Fruit Bread			- Rice with tomato sauce - Four cheese pizza - Vanilla flan Bread	
24			25			26			27			28		



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

- Puré de zanahoria

04

05

- Puré de zanahoria

06

07

10

- Puré de zanahoria

11

12

- Puré de zanahoria

13

14

17

- Puré de zanahoria

18

19

- Puré de zanahoria

20

21

24

25

26

27

28



“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

03	Kcal 713 Lip. 23	P. 39 H.C. 92	04	Kcal 761 Lip. 30	P. 49 H.C. 74	05	Kcal 696 Lip. 29	P. 43 H.C. 72	06	Kcal 644 Lip. 29	P. 39 H.C. 60	07	Kcal 730 Lip. 20	P. 32 H.C. 108
	- Lentejas con verdura - Boquerones al horno con lechuga - Fruta Pan			- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt natural Pan			- Ensalada de patata - Redondo en salsa - Fruta Pan			- Sopa de fideo con ave - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Yogurt natural Pan			- Tallarines blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan	
10	Kcal 622 Lip. 25	P. 34 H.C. 67	11	Kcal 715 Lip. 21	P. 38 H.C. 95	12	Kcal 915 Lip. 25	P. 49 H.C. 126	13	Kcal 708 Lip. 15	P. 67 H.C. 79	14	Kcal 581 Lip. 24	P. 25 H.C. 71
	- Judías verdes rehogadas - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta Pan			- Espirales salteados - Bacalao al horno en salsa verde - Yogurt natural Pan			- Arroz blanco con verduras - Estofado de pollo con patatas - Fruta Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogurt natural Pan			- Crema vichyssoise - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta Pan	
17	Kcal 726 Lip. 22	P. 54 H.C. 77	18	Kcal 568 Lip. 25	P. 28 H.C. 60	19	Kcal 745 Lip. 20	P. 46 H.C. 100	20	Kcal 623 Lip. 23	P. 30 H.C. 79	21	Kcal 804 Lip. 19	P. 19 H.C. 140
	- Guisantes rehogados - Estofado de pavo con verduras - Fruta Pan			- Ensalada de patata - Filete de merluza al horno con ensalada - Yogurt natural Pan			- Lentejas ecológicas con verdura - Filete de ternera a la plancha con patatas - Fruta Pan			- Puré de verdura - Maza de cerdo asada - Fruta Pan			- Arroz blanco con tomate - Pizza - Yogurt natural Pan	
24			25			26			27			28		

“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

03 Kcal 748 Lip. 30 P. 34 H.C. 85 - Lentejas con verdura - Boquerones al horno con lechuga - Fruta Pan	04 Kcal 802 Lip. 35 P. 48 H.C. 66 - Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Yogurt de soja Pan	05 Kcal 732 Lip. 35 P. 39 H.C. 65 - Ensalada de patata - Redondo en salsa - Fruta Pan	06 Kcal 733 Lip. 36 P. 22 H.C. 74 - Sopa de fideo con ave - Tortilla de patata con ensalada - Yogurt de soja Pan	07 Kcal 765 Lip. 27 P. 28 H.C. 101 - Tallarines blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan
10 Kcal 657 Lip. 32 P. 30 H.C. 61 - Judías verdes rehogadas - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta Pan	11 Kcal 756 Lip. 27 P. 37 H.C. 87 - Espirales salteados - Bacalao al horno en salsa verde - Yogurt de soja Pan	12 Kcal 950 Lip. 32 P. 45 H.C. 119 - Arroz blanco con verduras - Estofado de pollo con patatas - Fruta Pan	13 Kcal 749 Lip. 21 P. 65 H.C. 70 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogurt de soja Pan	14 Kcal 616 Lip. 31 P. 21 H.C. 65 - Crema vichyssoise - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta Pan
17 Kcal 761 Lip. 29 P. 50 H.C. 71 - Guisantes rehogados - Estofado de pavo con verduras - Fruta Pan	18 Kcal 608 Lip. 31 P. 27 H.C. 52 - Ensalada de patata - Filete de merluza al horno con ensalada - Yogurt de soja Pan	19 Kcal 768 Lip. 26 P. 25 H.C. 107 - Lentejas ecológicas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Fruta Pan	20 Kcal 658 Lip. 30 P. 25 H.C. 72 - Puré de verdura - Maza de cerdo asada - Fruta Pan	21 Kcal 844 Lip. 25 P. 17 H.C. 132 - Arroz blanco con tomate - Pizza - Yogurt de soja Pan
24	25	26	27	28

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

