

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01	Kcal 508 Lip. 10	P. 15 H.C. 94	02	Kcal 715 Lip. 23	P. 29 H.C. 100	03	Kcal 687 Lip. 13	P. 51 H.C. 97	04	Kcal 773 Lip. 31	P. 31 H.C. 93	05	Kcal 928 Lip. 35	P. 24 H.C. 132
	- Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan			- Arroz con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Yogurt sabores - Pan			- Judías blancas - Muslo de pollo asado con patatas fritas - Fruta - Pan			- Patatas a la riojana - Burger meat (filete ruso) al horno en salsa de setas - Yogurt sabores - Pan			- Tallarines con crema de queso - Fritos variados con lechuga - Fruta - Pan	
08	Kcal 626 Lip. 28	P. 31 H.C. 68	09	Kcal 682 Lip. 17	P. 46 H.C. 91	10	Kcal 741 Lip. 21	P. 39 H.C. 102	11	Kcal 683 Lip. 27	P. 21 H.C. 91	12		
	- Judías verdes rehogadas - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan			- Lentejas con chorizo - Bacalao al horno con patata panadera - Yogurt natural azucarado - Pan			- Arroz con tomate - Estofado de pollo en salsa rubia - Fruta - Pan			- Sopa de ave con fideos - Huevos villarroy con ensalada - Yogurt sabores - Pan				
15			16			17			18			19		
22			23	Kcal 658 Lip. 14	P. 21 H.C. 114	24	Kcal 888 Lip. 26	P. 59 H.C. 106	25	Kcal 912 Lip. 38	P. 23 H.C. 121	26	Kcal 773 Lip. 21	P. 34 H.C. 117
				- Puré de verdura - Canelones de carne gratinados - Yogurt sabores - Pan			- Garbanzos del cocido - Sopa de picadillo - Carne del cocido (ternera, pollo) - Chorizo del cocido - Fruta - Pan			- Arroz con verduritas - Burger meat (albóndigas) con tomate - Actimel - Pan			- Espaguetis con tomate - Bacalao romana con ensalada - Fruta - Pan	
29	Kcal 806 Lip. 22	P. 33 H.C. 124	30	Kcal 654 Lip. 25	P. 46 H.C. 66									
	- Paella - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan			- Coliflor con bechamel - Estofado de pavo con verduras - Yogurt natural azucarado - 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

01 Kcal 508 P. 15
Lip. 10 H.C. 94

- Vegetable cream
- Spanish omelette with salad
- Fruit
- Bread

02 Kcal 715 P. 29
Lip. 23 H.C. 100

- Rice with tomato sauce
- Battered hake fillet with salad
- Different flavors yogurt
- Bread

03 Kcal 687 P. 51
Lip. 13 H.C. 97

- White Beans
- Grilled chicken thigh with chips
- Fruit
- Bread

04 Kcal 773 P. 31
Lip. 31 H.C. 93

- Rioja potatoes
- Baked burger meat (hamburger) in mushrooms sauce
- Different flavors yogurt
- Bread

05 Kcal 928 P. 24
Lip. 35 H.C. 132

- Tagliatelle with cheese cream
- Fried dish with lettuce
- Fruit
- Bread

08 Kcal 626 P. 31
Lip. 28 H.C. 68

- Sautéed green beans
- Roast pork in apple sauce
- Fruit
- Bread

09 Kcal 682 P. 46
Lip. 17 H.C. 91

- Lentils with chorizo
- Baked cod with potatoes
- Naturally sweetened yogurt
- Bread

10 Kcal 741 P. 39
Lip. 21 H.C. 102

- Rice with tomato sauce
- Chicken stew roux
- Fruit
- Bread

11 Kcal 683 P. 21
Lip. 27 H.C. 91

- Fowl soup with noodles
- Villarroy eggs with salad
- Different flavors yogurt
- Bread

12

15

16

17

18

19

22

23 Kcal 658 P. 21
Lip. 14 H.C. 114

- Vegetable cream
- Meat cannelloni au gratin
- Different flavors yogurt
- Bread

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

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

25 Kcal 912 P. 23
Lip. 38 H.C. 121

- Rice with vegetables
- Burger meat (meatballs) with tomato
- Actimel
- Bread

26 Kcal 773 P. 34
Lip. 21 H.C. 117

- Spaghetti with tomato sauce
- Battered cod with salad
- Fruit
- Bread

29 Kcal 806 P. 33
Lip. 22 H.C. 124

- Paella
- Hake fillet in green sauce
- Fruit
- Bread

30 Kcal 654 P. 46
Lip. 25 H.C. 66

- Cauliflower with bechamel
- Turkey stew with vegetables
- Naturally sweetened yogurt
- 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