

| LUNES   |      |      |      |      | MARTES  |      |      |      |      | MIÉRCOLES   |      |       |      |      | JUEVES  |      |       |      |      | VIERNES   |      |       |      |      |
|---|------|------|------|------|---|------|------|------|------|---|------|-------|------|------|---|------|-------|------|------|---|------|-------|------|------|
| <b>13</b>   | Kcal | HC   | Lip  | Prot | <b>14</b>   | Kcal | HC   | Lip  | Prot | <b>15</b>   | Kcal | HC    | Lip  | Prot | <b>16</b>   | Kcal | HC    | Lip  | Prot | <b>17</b>   | Kcal | HC    | Lip  | Prot |
|   | 755  | 97,7 | 31,9 | 16,6 |   | 576  | 86,9 | 12,6 | 22,0 |   | 623  | 78,4  | 22,7 | 24,2 |   | 573  | 82,6  | 15,4 | 18,6 |   | 798  | 113,3 | 26,7 | 25,2 |
| - Vainas rehogadas<br>- Croquetas de bacalao con lechuga<br>- Fruta<br>- Pan  |      |      |      |      | - Lentejas con verdura<br>- Tortilla de patata con lechuga<br>- Fruta<br>- Pan integral                   |      |      |      |      | ♥ - Porrusalda en puré<br>- Bacalao al horno en salsa verde<br>- Yogur<br>- Pan     |      |       |      |      | - Brócoli<br>- Garbanzos con verdura<br>- Fruta<br>- Pan integral                                   |      |       |      |      | - Arroz integral con tomate<br>♥ - Huevos fritos con patatas<br>- Fruta<br>- Pan              |      |       |      |      |
| <b>20</b>   | Kcal | HC   | Lip  | Prot | <b>21</b>   | Kcal | HC   | Lip  | Prot | <b>22</b>   | Kcal | HC    | Lip  | Prot | <b>23</b>   | Kcal | HC    | Lip  | Prot | <b>24</b>   | Kcal | HC    | Lip  | Prot |
|   | 709  | 81,7 | 29,6 | 24,0 |   | 689  | 97,5 | 27,2 | 12,5 |   | 797  | 133,8 | 14,2 | 24,6 |   | 599  | 88,4  | 18,6 | 19,7 |   | 663  | 98,6  | 17,3 | 27,6 |
| - Lentejas con verdura<br>- Tortilla francesa con lechuga<br>- Fruta<br>- Pan |      |      |      |      | - Crema de calabaza y zanahoria<br>- Hamburguesa vegetal con pimientos rojos<br>- Fruta<br>- Pan integral |      |      |      |      | - Alubias blancas con verdura<br>- Arroz blanco con tomate<br>- Yogur<br>- Pan      |      |       |      |      | ♥ - Patatas en salsa verde<br>- Varitas de merluza con lechuga<br>- Fruta<br>- Pan integral         |      |       |      |      | - Macarrones blancos con tomate<br>- Filete de merluza romana con lechuga<br>- Fruta<br>- Pan |      |       |      |      |
| <b>27</b>   | Kcal | HC   | Lip  | Prot | <b>28</b>   | Kcal | HC   | Lip  | Prot | <b>29</b>   | Kcal | HC    | Lip  | Prot | <b>30</b>   | Kcal | HC    | Lip  | Prot |   |      |       |      |      |
|   | 667  | 85,9 | 24,2 | 25,6 |   | 656  | 91,2 | 20,9 | 25,6 |   | 658  | 97,6  | 15,2 | 24,8 |   | 823  | 105,7 | 32,4 | 27,8 |   |      |       |      |      |
| - Crema de calabacín<br>- Huevos con tomate<br>- Fruta<br>- Pan               |      |      |      |      | - Coditos blancos con tomate<br>- Filete de merluza al horno en salsa suave<br>- Fruta<br>- Pan integral  |      |      |      |      | - Alubias rojas con verdura<br>- Tortilla de patata con lechuga<br>- Yogur<br>- Pan |      |       |      |      | - Arroz blanco con verduras<br>- Filete de salmón al horno con ali oli<br>- Fruta<br>- Pan integral |      |       |      |      |   |      |       |      |      |



Kcal: Energía Kcal  
 HC: Hidratos de carbono gr.  
 Lip: Lípidos gr.  
 Prot: Proteínas gr.



Indica los platos que se han preparado con **productos de proximidad** : menor huella de carbono y mayor retorno económico.



Indica los platos y días con **productos ecológicos certificados** o de **procedencia agroecológica** .

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

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

