

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	843	123,0	29,9	20,8		576	79,6	10,0	35,6		640	77,7	22,8	27,8		781	96,5	27,9	34,2		611	77,0	15,6	35,5
- Arroz con tomate - Tortilla de jamón cocido con lechuga, tomate y maíz - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Fruta - Pan					- Vainas rehogadas - Filete de merluza romana con pimientos rojos - Yogur - Pan					- Macarrones integrales con tomate - Cabezada de cerdo asada en su jugo con verduras - Fruta - Pan integral					- Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Lentejas con verdura - Fruta - Pan integral				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	782	96,6	33,8	21,3		582	89,8	12,9	20,7		628	88,5	15,9	24,9		875	124,5	25,1	36,5		744	110,0	30,9	34,4
- Crema de calabacín - Hamburguesa de vacuno y cerdo plancha con verdura salteadas - Fruta - Pan					- Alubias rojas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral					- Garbanzos con verdura - Sopa de cocido - Yogur - Pan integral					- Macarrones boloñesa - Palometa empanada con pimientos - Fruta - Pan					- Arroz integral - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	685	84,1	24,4	31,9		619	106,3	10,6	19,6		696	96,2	19,2	30,9		825	86,7	35,1	34,5		3054	405,6	118,5	90,1
♥ - Patatas a la riojana - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan					- Puré de verdura con picatostes - Alubias rojas con verdura - Fruta - Pan					- Espaguetis integrales con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur - Pan integral					- Lentejas con verdura - Revuelto de chorizo - Fruta - Pan					- Arroz con tomate - Pizza - Helado - Pan				



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

