

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3		4		5	
8		9		10	Kcal 774 HC 86,5 Lip 36,1 Prot 21,1	11	Kcal 656 HC 78,2 Lip 21,3 Prot 33,8	12	Kcal 617 HC 73,2 Lip 25,0 Prot 22,9
				- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con ensalada - Yogur natural - Pan integral		- Garbanzos con chorizo - Merluza al horno con tomate - Fruta - Pan		- Crema de calabacín - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	
15	Kcal 678 HC 81,1 Lip 16,7 Prot 38,5	16	Kcal 660 HC 52,6 Lip 34,8 Prot 30,8	17	Kcal 801 HC 136,8 Lip 11,1 Prot 30,9	18	Kcal 602 HC 75,6 Lip 13,7 Prot 44,7	19	Kcal 821 HC 111,9 Lip 30,1 Prot 30,2
- Lentejas con verdura - Bacalao romana con ensalada - Fruta - Pan integral		- Judías verdes rehogadas - Huevos revueltos con patatas y york - Yogur natural - Pan		- Alubias blancas con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas - Fruta - Pan integral		- Patatas en salsa verde - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan		- Arroz con salchichas y chorizo - Merluza en salsa verde - Fruta - Pan	
22		23		24		25		26	
29	Kcal 851 HC 111,3 Lip 31,6 Prot 29,4	30	Kcal 610 HC 67,3 Lip 23,5 Prot 31,2						
- Patatas a la marinera - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan integral		- Arroz tres delicias - Huevos con tomate - Yogur natural - Pan							

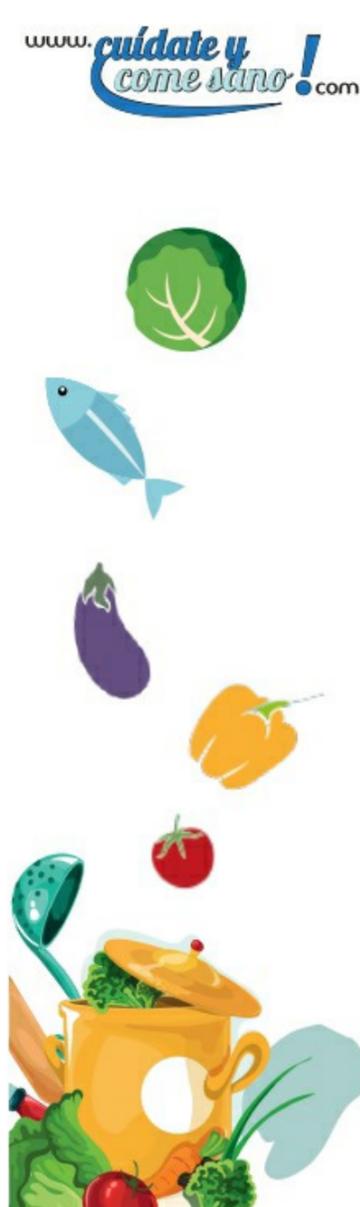


Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



www.cuidate y come sano! .com