

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
02
03
04
05
06
09

Kcal 982 P. 36
Lip. 47 H.C. 89

- Lentejas con verdura
- Burger meat (albóndigas) en salsa suave con patatas fritas
- Fruta
- Pan

10

Kcal 704 P. 42
Lip. 26 H.C. 74

- Sopa de picadillo
- Cinta de lomo a la plancha con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

11

Kcal 688 P. 41
Lip. 18 H.C. 76

- Arroz con pollo
- Merluza al horno con ensalada
- Fruta
- Pan

12

Kcal 975 P. 30
Lip. 40 H.C. 121

- Espirales con tomate
- Huevos fritos con patatas
- Helado
- Pan

13

Kcal 726 P. 31
Lip. 29 H.C. 84

- Judías verdes rehogadas
- Pechugas villarroy con ensalada
- Fruta
- Pan

16

Kcal 933 P. 45
Lip. 30 H.C. 120

- Macarrones boloñesa
- Bacalao romana con mahonesa
- Fruta
- Pan

17

Kcal 916 P. 44
Lip. 24 H.C. 124

- Alubias rojas con verdura
- Tortilla de patatas con ensalada
- Yogurt sabores
- Pan

18

Kcal 824 P. 26
Lip. 34 H.C. 102

- Crema vichyssoise
- Burger meat (hamburguesa) con tomate
- Fruta
- Pan

19

Kcal 951 P. 57
Lip. 32 H.C. 103

- Cocido completo
- Yogurt sabores
- Pan

20

Kcal 621 P. 39
Lip. 22 H.C. 66

- Ensalada con arroz
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta
- Pan

23

Kcal 934 P. 41
Lip. 27 H.C. 132

- Espaguetis carbonara
- Lomo fresco de cerdo rebozado con pimientos rojos
- Fruta
- Pan

24

Kcal 1012 P. 45
Lip. 34 H.C. 109

- Lentejas con arroz
- Salchichas con puré
- Yogurt sabores
- Pan

25

Kcal 688 P. 34
Lip. 30 H.C. 71

- Sopa de ave con fideos
- Huevos revueltos con jamón y ensalada
- Fruta
- Pan

26

Kcal 900 P. 52
Lip. 32 H.C. 85

- Paella
- Boquerones andaluza con ensalada
- Yogurt natural azucarado
- Pan

27

Kcal 829 P. 42
Lip. 35 H.C. 84

- Brócoli gratinado
- Muslo de pollo asado con patatas fritas
- Fruta
- Pan

30

Kcal 990 P. 29
Lip. 32 H.C. 145

- Macarrones napolitana
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Fruta
- 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

02

03

04

05

06

09

Kcal 982
Lip. 47

P. 36
H.C. 89

- Lentils with vegetables
- Burger meat (meatballs) in light sauce with chips
- Fruit
- Bread

10

Kcal 704
Lip. 26

P. 42
H.C. 74

- Hash soup
- Grilled fresh pork loin with lettuce
- Different flavors yogurt
- Bread

11

Kcal 688
Lip. 18

P. 41
H.C. 76

- Rice with chicken
- Baked hake with salad
- Fruit
- Bread

12

Kcal 975
Lip. 40

P. 30
H.C. 121

- Spirals with tomato sauce
- Fried eggs with chips
- Ice cream
- Bread

13

Kcal 726
Lip. 29

P. 31
H.C. 84

- Sautéed green beans
- Villarroy breasts with salad
- Fruit
- Bread

16

Kcal 933
Lip. 30

P. 45
H.C. 120

- Bolognese macaroni
- Battered cod with mayonnaise
- Fruit
- Bread

17

Kcal 916
Lip. 24

P. 44
H.C. 124

- Red beans with vegetables
- Spanish omelette with salad
- Different flavors yogurt
- Bread

18

Kcal 824
Lip. 34

P. 26
H.C. 102

- Leeks cream
- Burger meat (hamburger) with tomato
- Fruit
- Bread

19

Kcal 951
Lip. 32

P. 57
H.C. 103

- Stew
- Different flavors yogurt
- Bread

20

Kcal 621
Lip. 22

P. 39
H.C. 66

- Rice salad
- Turkey stew with vegetables
- Fruit
- Bread

23

Kcal 934
Lip. 27

P. 41
H.C. 132

- Carbonara spaghetti
- Battered fresh pork loin with red peppers
- Fruit
- Bread

24

Kcal 1012
Lip. 34

P. 45
H.C. 109

- Lentils with rice
- Sausages with mashed potatoes
- Different flavors yogurt
- Bread

25

Kcal 688
Lip. 30

P. 34
H.C. 71

- Fowl soup with noodles
- Scrambled eggs with ham and salad
- Fruit
- Bread

26

Kcal 900
Lip. 32

P. 52
H.C. 85

- Paella
- Andalusian anchovies with salad
- Naturally sweetened yogurt
- Bread

27

Kcal 829
Lip. 35

P. 42
H.C. 84

- Broccoli au gratin
- Grilled chicken thigh with chips
- Fruit
- Bread

30

Kcal 990
Lip. 32

P. 29
H.C. 145

- Neapolitan macaroni
- Ham croquettes with lettuce
- Fruit
- 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