

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>03</b>	Kcal 781 Lip. 26	P. 33 H.C. 104	<b>04</b>	Kcal 874 Lip. 26	P. 37 H.C. 119	<b>05</b>	Kcal 692 Lip. 21	P. 43 H.C. 78	<b>06</b>	Kcal 481 Lip. 14	P. 27 H.C. 63	<b>07</b>	Kcal 668 Lip. 16	P. 29 H.C. 107
	- Espaguetis boloñesa - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan			- Garbanzos con chorizo - Croquetas con jamón york y lechuga - Fruta - Pan			- Puré de verdura con picatostes - Pollo guisado con patatas - Yogur - Fruta - Pan			- Sopa de ave con fideos - Lomo sajonia con ensalada - Fruta - Pan			- Arroz con salchichas y pollo - Fritos de pixín con ensalada - Fruta - Pan	
<b>10</b>	Kcal 753 Lip. 24	P. 53 H.C. 83	<b>11</b>	Kcal 865 Lip. 35	P. 34 H.C. 108	<b>12</b>	Kcal 604 Lip. 18	P. 34 H.C. 76	<b>13</b>	Kcal 830 Lip. 33	P. 22 H.C. 110	<b>14</b>	Kcal 739 Lip. 18	P. 48 H.C. 97
	- Lentejas con verdura - Jamón asado con lechuga - Fruta - Pan			- Paella - Filete de merluza romana con mahonesa - Natillas - Pan			- Crema de calabacín - Lomo fresco con patatas fritas - Fruta - Pan			- Espirales salteados con champiñón y bacon - Tortilla de patata con mahonesa - Fruta - Pan			- Fabada asturiana - Cazón con ensalada - Fruta - Pan	
<b>17</b>	Kcal 574 Lip. 9	P. 32 H.C. 89	<b>18</b>	Kcal 651 Lip. 15	P. 21 H.C. 107	<b>19</b>	Kcal 1009 Lip. 32	P. 27 H.C. 156	<b>20</b>	Kcal 1051 Lip. 61	P. 32 H.C. 91	<b>21</b>	Kcal 818 Lip. 29	P. 33 H.C. 104
	- Cocido de garbanzos - Fritos de pixín con ensalada - Fruta - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patata parisina - Fruta - Pan			- Arroz con tomate - Perrito caliente montado con queso y ketchup - Postre dulce - Pan			- Ensaladilla rusa - Filete de merluza a la provenzal con lechuga - Fruta - Pan			- Macarrones napolitana - Huevos revueltos con patatas y york - Fruta - Pan	
<b>24</b>	Kcal 699 Lip. 21	P. 39 H.C. 88	<b>25</b>	Kcal 677 Lip. 26	P. 39 H.C. 71	<b>26</b>			<b>27</b>			<b>28</b>		
	- Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Yogur - Pan			- Sopa de ave con fideos - Pechugas de pollo con salsa rubia - Helado - Pan										



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

03	Kcal 781 Lip. 26	P. 33 H.C. 104	04	Kcal 874 Lip. 26	P. 37 H.C. 119	05	Kcal 692 Lip. 21	P. 43 H.C. 78	06	Kcal 481 Lip. 14	P. 27 H.C. 63	07	Kcal 668 Lip. 16	P. 29 H.C. 107
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolognese spaghetti</li> <li>- Hake in meunière sauce</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chickpeas with chorizo</li> <li>- Ham croquettes with lettuce</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegetable cream with fried bread</li> <li>- Stewed chicken with potatoes</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fowl soup with noodles</li> <li>- Pork loin with salad</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rice with sausages and chicken</li> <li>- Monkfish croquettes with salad</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	
10	Kcal 753 Lip. 24	P. 53 H.C. 83	11	Kcal 865 Lip. 35	P. 34 H.C. 108	12	Kcal 604 Lip. 18	P. 34 H.C. 76	13	Kcal 830 Lip. 33	P. 22 H.C. 110	14	Kcal 739 Lip. 18	P. 48 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentils with vegetables</li> <li>- Roasted ham with lettuce</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella</li> <li>- Battered hake fillet with mayonnaise</li> <li>- Custard</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courgette cream</li> <li>- Breaded fresh pork loin with chips</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spirals sautéed with mushrooms and bacon</li> <li>- Spanish omelette with mayonnaise</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asturian bean stew</li> <li>- Dogfish with salad</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	
17	Kcal 574 Lip. 9	P. 32 H.C. 89	18	Kcal 651 Lip. 15	P. 21 H.C. 107	19	Kcal 1009 Lip. 32	P. 27 H.C. 156	20	Kcal 1051 Lip. 61	P. 32 H.C. 91	21	Kcal 818 Lip. 29	P. 33 H.C. 104
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chickpeas with vegetables</li> <li>- Monkfish croquettes with salad</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pumpkin and carrot cream</li> <li>- Chicken and pork meatballs in light sauce with potatoes</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rice with tomato sauce</li> <li>- Hot dog with cheese and ketchup</li> <li>- Sweet dessert</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Russian salad</li> <li>- Provençal hake fillet with lettuce</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neapolitan macaroni</li> <li>- Scrambled eggs with potatoes and ham</li> <li>- Fruit</li> <li>- Bread</li> </ul>	
24	Kcal 699 Lip. 21	P. 39 H.C. 88	25	Kcal 677 Lip. 26	P. 39 H.C. 71	26			27			28		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentils with vegetables</li> <li>- Hake fillet in green sauce</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fowl soup with noodles</li> <li>- Chicken breasts roux</li> <li>- Ice cream</li> <li>- Bread</li> </ul>										



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