

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02		03	Kcal 853 Lip. 29 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - San jacob con patatas - Fruta - Pan 	P. 20 H.C. 126	04	Kcal 647 Lip. 18 <ul style="list-style-type: none"> - Fabada asturiana - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan 	P. 37 H.C. 78					
07	Kcal 787 Lip. 21 <ul style="list-style-type: none"> - Coditos napolitana - Pechugas de pollo con salsa rubia - Fruta - Pan 	P. 42 H.C. 107	08	Kcal 566 Lip. 21 <ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana - Filete de merluza a la gallega - Fruta - Pan 	P. 24 H.C. 71	09	Kcal 629 Lip. 21 <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan 	P. 32 H.C. 73	10	Kcal 904 Lip. 44 <ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Lomo adobado con patatas - Natillas - Pan 	P. 42 H.C. 83	11	Kcal 832 Lip. 27 <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta - Pan 	P. 24 H.C. 118
14	Kcal 778 Lip. 26 <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con chorizo - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan 	P. 30 H.C. 104	15	Kcal 779 Lip. 27 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salchichas y pollo - Bacalao con pisto - Fruta - Pan 	P. 36 H.C. 111	16	Kcal 681 Lip. 22 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Muslo de pollo asado con patatas fritas - Fruta - Pan 	P. 44 H.C. 76	17	Kcal 1017 Lip. 42 <ul style="list-style-type: none"> - Pote asturiano - Croquetas con jamón york y ensalada - Yogur - Pan 	P. 40 H.C. 111	18	Kcal 812 Lip. 31 <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis con atún - Medallón de salmón plancha con pisto - Fruta - Pan 	P. 31 H.C. 100
21	Kcal 725 Lip. 31 <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Lomo adobado con pimientos rojos y patata panadera - Fruta - Pan 	P. 35 H.C. 77	22	Kcal 598 Lip. 16 <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos - Fritos de pixín con ensalada - Fruta - Pan 	P. 30 H.C. 79	23	Kcal 778 Lip. 37 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros-vichyssoise - Carne guisada de ternera con patatas - Fruta - Pan 	P. 42 H.C. 64	24	Kcal 835 Lip. 28 <ul style="list-style-type: none"> - Espirales boloñesa - Filete de merluza en salsa - Yogur - Pan 	P. 40 H.C. 104	25	Kcal 587 Lip. 24 <ul style="list-style-type: none"> - Marmitako - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan 	P. 25 H.C. 67
28	Kcal 595 Lip. 25 <ul style="list-style-type: none"> - Frejoles - Hamburguesa de vacuno con ensalada y patatas - Fruta - Pan 	P. 26 H.C. 65	29	Kcal 713 Lip. 21 <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salchichas - Bacalao a la gallega - Fruta - Pan 	P. 31 H.C. 100	30	Kcal 522 Lip. 12 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Lomo sajonia con ensalada - Fruta - Pan 	P. 30 H.C. 73						

GASTRONOMÍA BASKA, S.A.
 Avda. Edo. 79 - Barrio de Baboia
 Tel. 94 452 38 00 / Fax: 94 452 38 12
 48100 Murguía (Bizkaia)

Dietista-Nutricionista Sandra Soria García.
 N.º Colegiada EUS00293

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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

