

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

<b>03</b>	Kcal 1017 Lip. 40	P. 38 H.C. 129	<b>04</b>	Kcal 710 Lip. 20	P. 20 H.C. 113	<b>05</b>	Kcal 853 Lip. 17	P. 55 H.C. 121	<b>06</b>	Kcal 646 Lip. 21	P. 28 H.C. 88	<b>07</b>	Kcal 707 Lip. 25	P. 37 H.C. 87
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Alitas de pollo con ensalada liz</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Canelones de atún gratinados</li> <li>- Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas</li> <li>- Pechugas de pavo con salsa rubia</li> <li>- Flan vainilla</li> <li>Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de merluza romana con limón</li> <li>- Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas con pollo y huevo</li> <li>- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	
<b>10</b>	Kcal 825 Lip. 22	P. 35 H.C. 120	<b>11</b>	Kcal 932 Lip. 30	P. 42 H.C. 124	<b>12</b>	Kcal 1014 Lip. 27	P. 43 H.C. 142	<b>13</b>	Kcal 686 Lip. 20	P. 38 H.C. 90	<b>14</b>	Kcal 684 Lip. 15	P. 31 H.C. 104
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Tortilla de patata con ensalada liz</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Filete de abadejo romana con mahonesa</li> <li>- Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>- Croquetas con jamón york y lechuga</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Pechugas de pollo en salsa de champiñón</li> <li>- Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porrusalda</li> <li>- Bacalao a la gallega</li> <li>- Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	
<b>17</b>	Kcal 775 Lip. 23	P. 27 H.C. 113	<b>18</b>	Kcal 851 Lip. 24	P. 37 H.C. 128	<b>19</b>	Kcal 829 Lip. 35	P. 23 H.C. 105	<b>20</b>	Kcal 809 Lip. 17	P. 49 H.C. 118	<b>21</b>	Kcal 989 Lip. 32	P. 47 H.C. 130
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas rehogadas</li> <li>- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella</li> <li>- Filete de merluza romana con ensalada liz</li> <li>- Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Nuggets de pollo con lechuga</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas</li> <li>- Filete de abadejo en salsa marinera</li> <li>- Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis boloñesa</li> <li>- Lomo adobado de cerdo empanado con ensalada liz</li> <li>- Helado</li> <li>Pan</li> </ul>	
<b>24</b>			<b>25</b>			<b>26</b>			<b>27</b>			<b>28</b>		



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

03	Kcal 1017 Lip. 40	P. 38 H.C. 129	04	Kcal 710 Lip. 20	P. 20 H.C. 113	05	Kcal 853 Lip. 17	P. 55 H.C. 121	06	Kcal 646 Lip. 21	P. 28 H.C. 88	07	Kcal 707 Lip. 25	P. 37 H.C. 87
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rice with tomato sauce</li> <li>- Chicken wings with liz salad</li> <li>- Different flavors yogurt</li> <li>Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courgette cream</li> <li>- Tuna cannelloni au gratin</li> <li>- Fruit</li> <li>Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- White Beans</li> <li>- Turkey breasts roux</li> <li>- Vanilla flan</li> <li>Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegetable cream</li> <li>- Battered hake fillet with lemon</li> <li>- Fruit</li> <li>Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stars soup with chicken and egg</li> <li>- Breaded marinated pork loin with lettuce</li> <li>- Fruit</li> <li>Bread</li> </ul>	
10	Kcal 825 Lip. 22	P. 35 H.C. 120	11	Kcal 932 Lip. 30	P. 42 H.C. 124	12	Kcal 1014 Lip. 27	P. 43 H.C. 142	13	Kcal 686 Lip. 20	P. 38 H.C. 90	14	Kcal 684 Lip. 15	P. 31 H.C. 104
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentils</li> <li>- Spanish omelette with liz salad</li> <li>- Naturally sweetened yogurt</li> <li>Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macaroni with tomato sauce</li> <li>- Battered haddock fillet with mayonnaise</li> <li>- Fruit</li> <li>Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chickpeas</li> <li>- Ham croquettes with lettuce</li> <li>- Different flavors yogurt</li> <li>Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pumpkin and carrot cream</li> <li>- Chicken breasts in mushroom sauce</li> <li>- Fruit</li> <li>Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stewed leeks</li> <li>- Galician cod</li> <li>- Fruit</li> <li>Bread</li> </ul>	
17	Kcal 775 Lip. 23	P. 27 H.C. 113	18	Kcal 851 Lip. 24	P. 37 H.C. 128	19	Kcal 829 Lip. 35	P. 23 H.C. 105	20	Kcal 809 Lip. 17	P. 49 H.C. 118	21	Kcal 989 Lip. 32	P. 47 H.C. 130
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sautéed green beans</li> <li>- Chicken and pork meatballs in light sauce</li> <li>- Different flavors yogurt</li> <li>Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella</li> <li>- Battered hake fillet with liz salad</li> <li>- Fruit</li> <li>Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegetable cream</li> <li>- Chicken nuggets with lettuce</li> <li>- Naturally sweetened yogurt</li> <li>Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- White Beans</li> <li>- Haddock fillet in seafood sauce</li> <li>- Fruit</li> <li>Bread</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolognese spaghetti</li> <li>- Breaded marinated pork loin with liz salad</li> <li>- Ice cream</li> <li>Bread</li> </ul>	
24			25			26			27			28		



**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)