

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 753 Lip. 26	P. 40 H.C. 77	03	Kcal 810 Lip. 34	P. 25 H.C. 98	04	Kcal 874 Lip. 35	P. 19 H.C. 118	05	Kcal 953 Lip. 36	P. 32 H.C. 121	06	Kcal 827 Lip. 25	P. 43 H.C. 96
	- Lentejas - Alitas de pollo con patatas - Fruta - Pan			- Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogur sabores - Pan			- Patatas en salsa verde - Empanadillas de atún con ensalada liz - Fruta - Pan			- Espaguetis napolitana - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural azucarado - Pan			- Alubias blancas - Filete de abadejo romana con mahonesa - Fruta - Pan	
09	Kcal 806 Lip. 30	P. 26 H.C. 109	10	Kcal 957 Lip. 41	P. 42 H.C. 104	11	Kcal 891 Lip. 14	P. 29 H.C. 158	12	Kcal 864 Lip. 35	P. 38 H.C. 97	13	Kcal 818 Lip. 33	P. 42 H.C. 84
	- Crema de calabaza y zanahoria - Nuggets de pollo con ensalada liz - Fruta - Pan			- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Yogur natural azucarado - Pan			- Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan			- Patatas a la riojana - Merluza en salsa americana - Yogur sabores - Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Fruta - Pan	
16	Kcal 730 Lip. 17	P. 40 H.C. 89	17	Kcal 723 Lip. 19	P. 49 H.C. 86	18	Kcal 714 Lip. 26	P. 19 H.C. 101	19	Kcal 1008 Lip. 37	P. 35 H.C. 130	20	Kcal 946 Lip. 25	P. 35 H.C. 137
	- Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogur sabores - Pan			- Sopa de letras - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan			- Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur natural azucarado - Pan			- Alubias rojas - San jacobó con ensalada liz - Fruta - Pan	
23	Kcal 764 Lip. 27	P. 34 H.C. 95	24	Kcal 795 Lip. 34	P. 29 H.C. 91	25	Kcal 674 Lip. 27	P. 15 H.C. 89	26	Kcal 858 Lip. 27	P. 47 H.C. 102	27	Kcal 928 Lip. 44	P. 44 H.C. 130
	- Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo rebozado con ensalada liz - Fruta - Pan			- Patatas a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural azucarado - Pan			- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Garbanzos - Merluza en salsa meniere - Yogur sabores - Pan			- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	
30	Kcal 712 Lip. 19	P. 43 H.C. 80												
	- Lentejas - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan													

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata y legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 732 Lip. 40 P. 23 H.C. 69 - Puré de verdura - Alitas de pollo con patatas naturales - Fruta Pan	03 Kcal 811 Lip. 40 P. 20 H.C. 87 - Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogur sabores Pan	04 Kcal 611 Lip. 24 P. 21 H.C. 77 - Patatas en salsa verde - Bacalao al horno con ensalada liz - Fruta Pan	05 Kcal 1047 Lip. 40 P. 48 H.C. 119 - Macarrones blancos con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur natural azucarado Pan	06 Kcal 711 Lip. 22 P. 36 H.C. 79 - Alubias blancas - Filete de abadejo al horno con zanahoria - Fruta Pan
09 Kcal 703 Lip. 29 P. 12 H.C. 99 - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta Pan	10 Kcal 832 Lip. 40 P. 45 H.C. 71 - Sopa de fideo con ave - Zancarrón de ternera con pimientos - Yogur natural azucarado Pan	11 Kcal 892 Lip. 20 P. 24 H.C. 148 - Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta Pan	12 Kcal 758 Lip. 35 P. 31 H.C. 77 - Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan	13 Kcal 787 Lip. 39 P. 36 H.C. 69 - Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa con lechuga - Fruta Pan
16 Kcal 574 Lip. 28 P. 21 H.C. 55 - Acelgas rehogadas - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Fruta Pan	17 Kcal 770 Lip. 31 P. 45 H.C. 75 - Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Yogur sabores Pan	18 Kcal 747 Lip. 35 P. 13 H.C. 94 - Sopa de fideo con ave - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta Pan	19 Kcal 964 Lip. 36 P. 47 H.C. 111 - Macarrones salteados - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogur natural azucarado Pan	20 Kcal 682 Lip. 22 P. 33 H.C. 80 - Alubias rojas - Bacalao al horno con ensalada liz - Fruta Pan
23 Kcal 738 Lip. 36 P. 26 H.C. 76 - Puré de verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con ensalada liz - Fruta Pan	24 Kcal 794 Lip. 38 P. 32 H.C. 79 - Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogur natural azucarado Pan	25 Kcal 675 Lip. 34 P. 11 H.C. 78 - Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	26 Kcal 786 Lip. 29 P. 40 H.C. 85 - Garbanzos - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan	27 Kcal 929 Lip. 50 P. 39 H.C. 119 - Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan
30 Kcal 555 Lip. 28 P. 23 H.C. 54 - Acelgas rehogadas - Medallones de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan				

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina de arroz/maíz; No utilización de caldos ni condimentos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata y legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta y patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 753 Lip. 26	P. 40 H.C. 77	03	Kcal 768 Lip. 30	P. 20 H.C. 100	04	Kcal 874 Lip. 35	P. 19 H.C. 118	05	Kcal 1019 Lip. 32	P. 57 H.C. 122	06	Kcal 827 Lip. 25	P. 43 H.C. 96
	- Lentejas - Alitas de pollo con patatas - Fruta - Pan			- Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur sabores - Pan			- Patatas en salsa verde - Empanadillas de atún con ensalada liz - Fruta - Pan			- Espaguetis napolitana - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur natural azucarado - Pan			- Alubias blancas - Filete de abadejo romana con mahonesa - Fruta - Pan	
09	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	10	Kcal 800 Lip. 31	P. 51 H.C. 78	11	Kcal 891 Lip. 14	P. 29 H.C. 158	12	Kcal 781 Lip. 27	P. 34 H.C. 97	13	Kcal 818 Lip. 33	P. 42 H.C. 84
	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan			- Sopa de ave con fideos - Zancarrón de ternera con pimientos - Yogur natural azucarado - Pan			- Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan			- Porrusalda - Merluza en salsa americana - Yogur sabores - Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Fruta - Pan	
16	Kcal 730 Lip. 17	P. 40 H.C. 89	17	Kcal 723 Lip. 19	P. 49 H.C. 86	18	Kcal 714 Lip. 26	P. 19 H.C. 101	19	Kcal 952 Lip. 30	P. 55 H.C. 114	20	Kcal 681 Lip. 16	P. 37 H.C. 90
	- Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogur sabores - Pan			- Sopa de letras - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan			- Tallarines salteados al estilo oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogur natural azucarado - Pan			- Alubias rojas - Bacalao al horno con ensalada liz - Fruta - Pan	
23	Kcal 675 Lip. 22	P. 26 H.C. 94	24	Kcal 793 Lip. 31	P. 37 H.C. 90	25	Kcal 674 Lip. 27	P. 15 H.C. 89	26	Kcal 858 Lip. 27	P. 47 H.C. 102	27	Kcal 928 Lip. 44	P. 44 H.C. 130
	- Puré de verdura - Huevos con bechamel - Fruta - Pan			- Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogur natural azucarado - Pan			- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Garbanzos - Merluza en salsa meniere - Yogur sabores - Pan			- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	
30	Kcal 712 Lip. 19	P. 43 H.C. 80												
	- Lentejas - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan													

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata y legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Régimen No Habas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 753 Lip. 26	P. 40 H.C. 77	03	Kcal 810 Lip. 34	P. 25 H.C. 98	04	Kcal 874 Lip. 35	P. 19 H.C. 118	05	Kcal 953 Lip. 36	P. 32 H.C. 121	06	Kcal 827 Lip. 25	P. 43 H.C. 96
	- Lentejas - Alitas de pollo con patatas - Fruta - Pan			- Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogur sabores - Pan			- Patatas en salsa verde - Empanadillas de atún con ensalada liz - Fruta - Pan			- Espaguetis napolitana - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural azucarado - Pan			- Alubias blancas - Filete de abadejo romana con mahonesa - Fruta - Pan	
09	Kcal 806 Lip. 30	P. 26 H.C. 109	10	Kcal 957 Lip. 41	P. 42 H.C. 104	11	Kcal 891 Lip. 14	P. 29 H.C. 158	12	Kcal 864 Lip. 35	P. 38 H.C. 97	13	Kcal 818 Lip. 33	P. 42 H.C. 84
	- Crema de calabaza y zanahoria - Nuggets de pollo con ensalada liz - Fruta - Pan			- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Yogur natural azucarado - Pan			- Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan			- Patatas a la riojana - Merluza en salsa americana - Yogur sabores - Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Fruta - Pan	
16	Kcal 730 Lip. 17	P. 40 H.C. 89	17	Kcal 723 Lip. 19	P. 49 H.C. 86	18	Kcal 714 Lip. 26	P. 19 H.C. 101	19	Kcal 1008 Lip. 37	P. 35 H.C. 130	20	Kcal 946 Lip. 25	P. 35 H.C. 137
	- Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogur sabores - Pan			- Sopa de letras - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan			- Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur natural azucarado - Pan			- Alubias rojas - San jacobó con ensalada liz - Fruta - Pan	
23	Kcal 764 Lip. 27	P. 34 H.C. 95	24	Kcal 795 Lip. 34	P. 29 H.C. 91	25	Kcal 674 Lip. 27	P. 15 H.C. 89	26	Kcal 858 Lip. 27	P. 47 H.C. 102	27	Kcal 928 Lip. 44	P. 44 H.C. 130
	- Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo rebozado con ensalada liz - Fruta - Pan			- Patatas a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural azucarado - Pan			- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Garbanzos - Merluza en salsa meniere - Yogur sabores - Pan			- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	
30	Kcal 712 Lip. 19	P. 43 H.C. 80												
	- Lentejas - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan													

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata y legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Régimen No Huevo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 806 P. 41 Lip. 31 H.C. 78 - Lentejas - Alitas de pollo con patatas naturales - Fruta Pan	03 Kcal 812 P. 34 Lip. 37 H.C. 82 - Puré de acelgas y espinacas - Filete de guiarrá de cerdo plancha en salsa con lechuga - Yogur sabores Pan	04 Kcal 614 P. 25 Lip. 17 H.C. 88 - Porrusalda - Bacalao al horno con ensalada liz - Fruta Pan	05 Kcal 1047 P. 53 Lip. 34 H.C. 129 - Macarrones blancos con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur natural azucarado Pan	06 Kcal 710 P. 41 Lip. 16 H.C. 89 - Alubias blancas - Filete de abadejo al horno con zanahoria - Fruta Pan
09 Kcal 610 P. 25 Lip. 17 H.C. 91 - Crema de calabaza y zanahoria - Bacalao al horno con ensalada liz - Fruta Pan	10 Kcal 831 P. 49 Lip. 34 H.C. 81 - Sopa de fideo con ave - Zancarrón de ternera con pimientos - Yogur natural azucarado Pan	11 Kcal 891 P. 29 Lip. 14 H.C. 158 - Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta Pan	12 Kcal 757 P. 35 Lip. 29 H.C. 88 - Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan	13 Kcal 786 P. 41 Lip. 32 H.C. 80 - Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa con lechuga - Fruta Pan
16 Kcal 669 P. 37 Lip. 16 H.C. 81 - Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Fruta Pan	17 Kcal 769 P. 49 Lip. 24 H.C. 86 - Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Yogur sabores Pan	18 Kcal 716 P. 35 Lip. 27 H.C. 83 - Sopa de fideo con ave - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga - Fruta Pan	19 Kcal 963 P. 51 Lip. 30 H.C. 121 - Macarrones salteados - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogur natural azucarado Pan	20 Kcal 681 P. 37 Lip. 16 H.C. 90 - Alubias rojas - Bacalao al horno con ensalada liz - Fruta Pan
23 Kcal 737 P. 30 Lip. 30 H.C. 86 - Puré de verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con ensalada liz - Fruta Pan	24 Kcal 793 P. 37 Lip. 31 H.C. 90 - Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogur natural azucarado Pan	25 Kcal 732 P. 29 Lip. 38 H.C. 68 - Vainas rehogadas - Alitas de pollo con lechuga - Fruta Pan	26 Kcal 786 P. 44 Lip. 22 H.C. 95 - Garbanzos - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan	27 Kcal 928 P. 44 Lip. 44 H.C. 130 - Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan
30 Kcal 641 P. 40 Lip. 16 H.C. 72 - Lentejas - Medallones de merluza al horno en salsa verde - Fruta Pan				

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

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	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Kiwi

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 753 Lip. 26	P. 40 H.C. 77	03	Kcal 780 Lip. 35	P. 25 H.C. 87	04	Kcal 874 Lip. 35	P. 19 H.C. 118	05	Kcal 953 Lip. 36	P. 32 H.C. 121	06	Kcal 827 Lip. 25	P. 43 H.C. 96
	- Lentejas - Alitas de pollo con patatas - Fruta - Pan			- Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogur natural - Pan			- Patatas en salsa verde - Empanadillas de atún con ensalada liz - Fruta - Pan			- Espaguetis napolitana - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural azucarado - Pan			- Alubias blancas - Filete de abadejo romana con mahonesa - Fruta - Pan	
09	Kcal 806 Lip. 30	P. 26 H.C. 109	10	Kcal 957 Lip. 41	P. 42 H.C. 104	11	Kcal 891 Lip. 14	P. 29 H.C. 158	12	Kcal 834 Lip. 36	P. 38 H.C. 86	13	Kcal 818 Lip. 33	P. 42 H.C. 84
	- Crema de calabaza y zanahoria - Nuggets de pollo con ensalada liz - Fruta - Pan			- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Yogur natural azucarado - Pan			- Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan			- Patatas a la riojana - Merluza en salsa americana - Yogur natural - Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Fruta - Pan	
16	Kcal 730 Lip. 17	P. 40 H.C. 89	17	Kcal 693 Lip. 20	P. 49 H.C. 75	18	Kcal 714 Lip. 26	P. 19 H.C. 101	19	Kcal 1008 Lip. 37	P. 35 H.C. 130	20	Kcal 946 Lip. 25	P. 35 H.C. 137
	- Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogur natural - Pan			- Sopa de letras - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan			- Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur natural azucarado - Pan			- Alubias rojas - San jacobito con ensalada liz - Fruta - Pan	
23	Kcal 764 Lip. 27	P. 34 H.C. 95	24	Kcal 795 Lip. 34	P. 29 H.C. 91	25	Kcal 674 Lip. 27	P. 15 H.C. 89	26	Kcal 828 Lip. 28	P. 47 H.C. 91	27	Kcal 928 Lip. 44	P. 44 H.C. 130
	- Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo rebozado con ensalada liz - Fruta - Pan			- Patatas a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural azucarado - Pan			- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Garbanzos - Merluza en salsa meniere - Yogur natural - Pan			- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	
30	Kcal 712 Lip. 19	P. 43 H.C. 80												
	- Lentejas - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan													

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata y legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Régimen No Lácteo No Pescado

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 806 Lip. 31	P. 41 H.C. 78	03	Kcal 785 Lip. 34	P. 27 H.C. 86	04	Kcal 682 Lip. 19	P. 38 H.C. 89	05	Kcal 1008 Lip. 34	P. 60 H.C. 110	06	Kcal 757 Lip. 20	P. 48 H.C. 90
	- Lentejas - Alitas de pollo con patatas naturales - Fruta - Pan			- Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogur de soja - Pan			- Porrusalda - Pechugas de pavo plancha en salsa con ensalada liz - Fruta - Pan			- Espaguetis blancos con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur de soja - Pan			- Alubias blancas - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa - Fruta - Pan	
09	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	10	Kcal 932 Lip. 42	P. 45 H.C. 92	11	Kcal 891 Lip. 14	P. 29 H.C. 158	12	Kcal 813 Lip. 34	P. 46 H.C. 77	13	Kcal 818 Lip. 33	P. 42 H.C. 84
	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan			- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Yogur de soja - Pan			- Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan			- Patatas a la riojana - Filete de ternera a la plancha en salsa - Yogur de soja - Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Fruta - Pan	
16	Kcal 741 Lip. 22	P. 45 H.C. 82	17	Kcal 744 Lip. 25	P. 52 H.C. 74	18	Kcal 714 Lip. 26	P. 19 H.C. 101	19	Kcal 927 Lip. 30	P. 58 H.C. 102	20	Kcal 749 Lip. 17	P. 50 H.C. 92
	- Lentejas con arroz integral - Filete de ternera a la plancha en salsa - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Yogur de soja - Pan			- Sopa de letras - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan			- Tallarines salteados al estilo oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogur de soja - Pan			- Alubias rojas - Pechugas de pavo plancha en salsa con ensalada liz - Fruta - Pan	
23	Kcal 764 Lip. 27	P. 34 H.C. 95	24	Kcal 745 Lip. 30	P. 37 H.C. 77	25	Kcal 674 Lip. 27	P. 15 H.C. 89	26	Kcal 803 Lip. 23	P. 56 H.C. 85	27	Kcal 928 Lip. 44	P. 44 H.C. 130
	- Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo rebozado con ensalada liz - Fruta - Pan			- Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogur de soja - Pan			- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Garbanzos - Pechugas de pavo plancha en salsa - Yogur de soja - Pan			- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	
30	Kcal 744 Lip. 17	P. 58 H.C. 79												
	- Lentejas - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan													

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata y legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta y patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com



Régimen No Lácteo

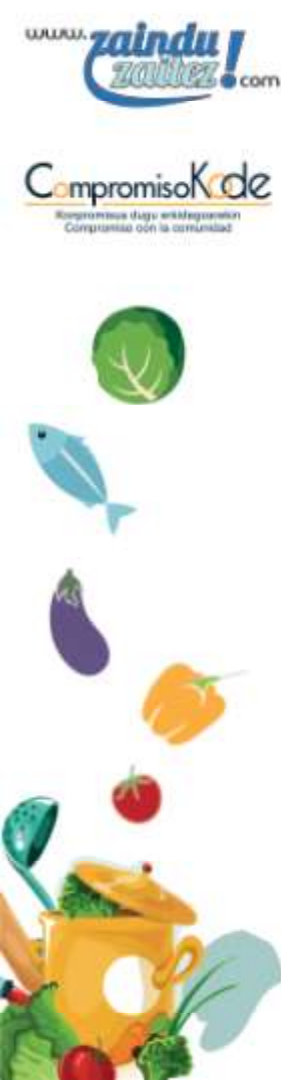
LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 806 Lip. 31	P. 41 H.C. 78	03	Kcal 785 Lip. 34	P. 27 H.C. 86	04	Kcal 610 Lip. 17	P. 26 H.C. 87	05	Kcal 1008 Lip. 34	P. 60 H.C. 110	06	Kcal 710 Lip. 16	P. 41 H.C. 89
	- Lentejas - Alitas de pollo con patatas naturales - Fruta - Pan			- Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogur de soja - Pan			- Patatas en salsa verde - Bacalao al horno con ensalada liz - Fruta - Pan			- Espaguetis blancos con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur de soja - Pan			- Alubias blancas - Filete de abadejo al horno con zanahoria - Fruta - Pan	
09	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	10	Kcal 932 Lip. 42	P. 45 H.C. 92	11	Kcal 891 Lip. 14	P. 29 H.C. 158	12	Kcal 732 Lip. 29	P. 38 H.C. 76	13	Kcal 818 Lip. 33	P. 42 H.C. 84
	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan			- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Yogur de soja - Pan			- Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan			- Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur de soja - Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Fruta - Pan	
16	Kcal 730 Lip. 17	P. 40 H.C. 89	17	Kcal 744 Lip. 25	P. 52 H.C. 74	18	Kcal 714 Lip. 26	P. 19 H.C. 101	19	Kcal 927 Lip. 30	P. 58 H.C. 102	20	Kcal 681 Lip. 16	P. 37 H.C. 90
	- Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Yogur de soja - Pan			- Sopa de letras - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan			- Tallarines salteados al estilo oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogur de soja - Pan			- Alubias rojas - Bacalao al horno con ensalada liz - Fruta - Pan	
23	Kcal 764 Lip. 27	P. 34 H.C. 95	24	Kcal 768 Lip. 32	P. 39 H.C. 78	25	Kcal 674 Lip. 27	P. 15 H.C. 89	26	Kcal 761 Lip. 23	P. 47 H.C. 83	27	Kcal 928 Lip. 44	P. 44 H.C. 130
	- Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo rebozado con ensalada liz - Fruta - Pan			- Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogur de soja - Pan			- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Garbanzos - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur de soja - Pan			- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	
30	Kcal 712 Lip. 19	P. 43 H.C. 80												
	- Lentejas - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan													

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata y legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com



Régimen Ovoloctovegetariano

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02	Kcal 586 Lip. 14	P. 24 H.C. 79	03	Kcal 768 Lip. 30	P. 20 H.C. 100	04	Kcal 758 Lip. 28	P. 14 H.C. 110	05	Kcal 910 Lip. 27	P. 37 H.C. 128	06	Kcal 648 Lip. 11	P. 26 H.C. 104
	- Lentejas - Ensalada mixta - Fruta - Pan			- Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur sabores - Pan			- Porrusalda - Hamburguesa vegetal con pimientos verdes - Fruta - Pan			- Espaguetis napolitana - Huevos con bechamel - Yogur natural azucarado - Pan			- Alubias blancas - Crema de calabacín - Fruta - Pan	
09	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	10	Kcal 772 Lip. 35	P. 16 H.C. 96	11	Kcal 891 Lip. 14	P. 29 H.C. 158	12	Kcal 729 Lip. 23	P. 30 H.C. 98	13	Kcal 1028 Lip. 45	P. 26 H.C. 126
	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan			- Sopa jardinera - Varitas de verdura con pimientos rojos - Yogur natural azucarado - Pan			- Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan			- Porrusalda - Huevos con bechamel - Yogur sabores - Pan			- Menestra de verduras - Ensaladilla rusa de pasta - Fruta - Pan	
16	Kcal 595 Lip. 14	P. 22 H.C. 87	17	Kcal 711 Lip. 26	P. 29 H.C. 87	18	Kcal 671 Lip. 28	P. 15 H.C. 88	19	Kcal 915 Lip. 31	P. 23 H.C. 132	20	Kcal 652 Lip. 14	P. 25 H.C. 99
	- Lentejas con arroz integral - Acelgas rehogadas - Fruta - Pan			- Crema de calabacín - Huevos con tomate - Yogur sabores - Pan			- Sopa minestrone - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan			- Tallarines salteados al estilo oriental - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - Yogur natural azucarado - Pan			- Alubias rojas - Ensalada con arroz - Fruta - Pan	
23	Kcal 675 Lip. 22	P. 26 H.C. 94	24	Kcal 746 Lip. 19	P. 20 H.C. 120	25	Kcal 674 Lip. 27	P. 15 H.C. 89	26	Kcal 744 Lip. 20	P. 29 H.C. 104	27	Kcal 982 Lip. 29	P. 17 H.C. 163
	- Puré de verdura - Huevos con bechamel - Fruta - Pan			- Porrusalda - Canelones vegetales - Yogur natural azucarado - Pan			- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan			- Garbanzos - Ensalada con pasta - Yogur sabores - Pan			- Arroz con tomate - Varitas de verdura con pimientos verdes - Fruta - Pan	
30	Kcal 586 Lip. 14	P. 24 H.C. 79												
	- Lentejas - Ensalada mixta - Fruta - 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	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

