

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			- Puré de zanahoria - Bacalao al horno - Yogur natural sin azúcar	- Arroz blanco - Muslo de pollo cocido - Yogur natural sin azúcar
5	6	7	8	9
- Arroz blanco - Muslo de pollo cocido - Yogur natural sin azúcar	- Puré de zanahoria - Filete de merluza al horno - Yogur natural sin azúcar	- Arroz blanco - Muslo de pollo cocido - Yogur natural sin azúcar	- Puré de zanahoria - Filete de abadejo al horno - Yogur natural sin azúcar	- Arroz blanco - Muslo de pollo cocido - Yogur natural sin azúcar
12	13	14	15	16
	- Puré de zanahoria - Bacalao al horno - Yogur natural sin azúcar	- Arroz blanco - Muslo de pollo cocido - Yogur natural sin azúcar	- Puré de zanahoria - Palometa al horno - Yogur natural sin azúcar	- Arroz blanco - Muslo de pollo cocido - Yogur natural sin azúcar
19	20	21	22	23
- Arroz blanco - Muslo de pollo cocido - Yogur natural sin azúcar	- Puré de zanahoria - Palometa al horno - Yogur natural sin azúcar	- Arroz blanco - Muslo de pollo cocido - Yogur natural sin azúcar	- Puré de zanahoria - Filete de merluza al horno - Yogur natural sin azúcar	- Arroz blanco - Muslo de pollo cocido - Yogur natural sin azúcar
26	27	28	29	30
- Arroz blanco - Muslo de pollo cocido - Yogur natural sin azúcar	- Puré de zanahoria - Filete de abadejo al horno - Yogur natural sin azúcar	- Arroz blanco - Muslo de pollo cocido - Yogur natural sin azúcar	- Puré de zanahoria - Filete de merluza al horno - Yogur natural sin azúcar	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

GASTRONOMIA BASKA, S.A.
 C.V. A-48/45288
 Aritz Bida, 75 - Polígono Balako
 Tel. 94 452 38 00 / Fax: 94 452 38 42
 48100 Mungia (Bizkaia)

Dietista-Nutricionista Sandra Soria
 Nº 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	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO
(12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

GASTRONOMIA BASKA, S.A.
C.I.F. A-48/45288
Ariz Bid. 75 - P. 1000000 Belako
Tel. 94 452 38 00 Fax: 94 452 39 42
48100 Mungia (Bizkaia)

Dietista-Nutricionista Sandra Soria
Nº 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	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 668 HC 89,4 Lip 16,5 Prot 29,9	Kcal 747 HC 72,5 Lip 30,4 Prot 44,7
			- Vainas rehogadas - Alubias blancas con verdura - Yogur natural sin azúcar - Pan integral	- Sopa jardinera - Guisado de ternera en salsa de verduras - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
Kcal 755 HC 94,4 Lip 27,2 Prot 31,5	Kcal 655 HC 75,7 Lip 16,3 Prot 39,7	Kcal 864 HC 122,5 Lip 19,5 Prot 49,6	Kcal 878 HC 143,9 Lip 16,6 Prot 31,3	Kcal 662 HC 80,6 Lip 18,1 Prot 34,7
- Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno con ensalada liz - Fruta - Pan integral	- Arroz integral con verduras - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Fruta - Pan	- Macarrones salteados - Garbanzos con verdura - Yogur natural sin azúcar - Pan integral	- Crema de calabacín - Palometa al horno con ensalada liz - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	Kcal 634 HC 77,6 Lip 20,2 Prot 33,9	Kcal 730 HC 96,7 Lip 16,8 Prot 41,3	Kcal 786 HC 83,6 Lip 26,4 Prot 50,5	Kcal 991 HC 132,2 Lip 34,2 Prot 36,6
	- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con ensalada liz - Fruta - Pan integral	- Alubias rojas con verdura - Filete de merluza al horno con ensalada liz - Fruta - Pan	- Patatas con verdura - Estofado de ternera con verduras en salsa - Yogur natural sin azúcar - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Filete de cabeza de cerdo plancha en salsa con lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
Kcal 673 HC 80,2 Lip 18,1 Prot 46,9	Kcal 766 HC 76,4 Lip 26,6 Prot 42,5	Kcal 669 HC 94,7 Lip 16,6 Prot 28,6	Kcal 754 HC 64,5 Lip 31,6 Prot 49,5	Kcal 846 HC 152,5 Lip 10,7 Prot 28,4
- Puré de acelgas y calabacín - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Filete de guirra de cerdo plancha en salsa con lechuga - Fruta - Pan integral	- Porrusalda - Filete de abadejo al horno con ensalada liz - Fruta - Pan	- Vainas rehogadas - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur natural sin azúcar - Pan integral	- Macarrones salteados - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
Kcal 785 HC 80,4 Lip 27,3 Prot 42,4	Kcal 676 HC 84,5 Lip 22,5 Prot 35,7	Kcal 936 HC 126,9 Lip 45,1 Prot 48,6	Kcal 647 HC 79,2 Lip 21,1 Prot 32,1	
- Lentejas con verdura - Filete de salmón al horno con ensalada liz - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Filete de ternera a la plancha en salsa - Fruta - Pan integral	- Arroz integral con verduras - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	- Porrusalda - Filete de merluza al horno con ensalada liz - Yogur natural sin azúcar - Pan integral	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

GASTRONOMIA BASKA, S.A.
C/A - 48/45288
Aritz Bida, 75 - Polígono Balako
Tel. 94 452 38 00 / Fax: 94 452 38 42
48100 Mungia (Bizkaia)

Dietista-Nutricionista Sandra Soria
Nº 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

