

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>- Puré de merluza y arroz con verduras</b> - Pechugas de pollo rebozadas - Fruta - Pan	<b>- Puré de pavo con verduras</b> - Tortilla de patata - Yogur sabores - Pan	<b>- Puré de ternera con verduras</b> - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan	<b>- Puré de cordero con verduras</b> - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa - Yogur natural - Pan	<b>- Puré de garbanzos con verduras</b> - Croquetas - Fruta - Pan
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>- Puré de merluza y arroz con verduras</b> - Pechugas de pollo con salsa - Fruta - Pan	<b>- Puré de pollo con verduras</b> - Tortilla de patata - Yogur sabores - Pan	<b>- Puré de ternera con verduras</b> - Empanadillas de atún - Fruta - Pan	<b>- Puré de cordero con verduras</b> - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa - Yogur natural - Pan	<b>- Puré de alubias rojas con verduras</b> - Filete de abadejo romana - Fruta - Pan
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>- Puré de merluza y arroz con verduras</b> - Nuggets de pollo - Fruta - Pan	<b>- Puré de pavo con verduras</b> - Jamón rebozado - Yogur sabores - Pan	<b>- Puré de ternera con verduras</b> - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa - Fruta - Pan	<b>- Puré de cordero con verduras</b> - Merluza en salsa americana - Yogur natural - Pan	<b>- Puré de alubias blancas con verduras</b> - Pechugas de pollo rebozadas - Fruta - Pan
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>- Puré de merluza y arroz con verduras</b> - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan	<b>- Puré de pollo con verduras</b> - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa - Yogur sabores - Pan	<b>- Puré de ternera con verduras</b> - Tortilla de patata - Fruta - Pan	<b>- Puré de cordero con verduras</b> - Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa - Yogur natural - Pan	<b>- Puré de lentejas con verduras</b> - Estofado de pollo - Fruta - Pan



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

www.zaindu!zaitiez.com



**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	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

www.gastronomiabaska.com