

Régimen No Frutos Secos

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02**   **03**   **04**   **05**   **06**

<b>09</b>	Kcal 845 Lip. 28	P. 29 H.C. 117	<b>10</b>	Kcal 809 Lip. 41	P. 48 H.C. 58	<b>11</b>	Kcal 721 Lip. 38	P. 24 H.C. 70	<b>12</b>	Kcal 630 Lip. 25	P. 37 H.C. 62	<b>13</b>	Kcal 670 Lip. 24	P. 19 H.C. 90
	- Paella - Bacalao romana con ensalada - Fruta - Pan			- Judías verdes rehogadas - Estofado de ternera con verduras en salsa - Yogurt sabores - Pan			- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Filete de cerdo con ensalada - Fruta - Pan			- Ensalada de patata - Estofado de pavo con verduras - Actimel - Pan			- Garbanzos - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	

<b>16</b>	Kcal 853 Lip. 35	P. 31 H.C. 103	<b>17</b>	Kcal 756 Lip. 23	P. 43 H.C. 91	<b>18</b>	Kcal 747 Lip. 31	P. 25 H.C. 92	<b>19</b>	Kcal 887 Lip. 36	P. 55 H.C. 79	<b>20</b>	Kcal 569 Lip. 23	P. 22 H.C. 69
	- Macarrones salteados - Boquerones andaluza con lechuga - Fruta - Pan			- Lentejas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Yogurt sabores - Pan			- Patatas con magro - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan			- Judías pintas con chorizo - Redondo en salsa - Natillas - Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos con tomate - Fruta - Pan	

<b>23</b>	Kcal 805 Lip. 26	P. 28 H.C. 113	<b>24</b>	Kcal 637 Lip. 19	P. 39 H.C. 73	<b>25</b>	Kcal 761 Lip. 29	P. 35 H.C. 88	<b>26</b>	Kcal 664 Lip. 29	P. 39 H.C. 58	<b>27</b>	Kcal 727 Lip. 25	P. 17 H.C. 103
	- Arroz blanco con verduras - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta - Pan			- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Yogurt natural azucarado - Pan			- Espirales con tomate - Lomo a la plancha con ensalada - Fruta - Pan			- Brócoli - Muslo de pollo asado con ensalada - Yogurt sabores - Pan			- Judías blancas - Empanadillas de atún con lechuga - Fruta - Pan	

<b>30</b>	Kcal 768 Lip. 24	P. 37 H.C. 100
	- Macarrones napolitana - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga - Fruta - Pan	

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.  
 “Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”

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**

