

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

04 Kcal 728 Lip. 34 P. 25 H.C. 77 – Vainas rehogadas – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera – Yogurt natural azucarado Pan	05 Kcal 774 Lip. 11 P. 31 H.C. 123 – Lentejas con verdura – Espirales salteados con soja y verduritas ● Fruta Pan	06 Kcal 881 Lip. 23 P. 38 H.C. 132 – Paella – Filete de merluza romana con lechuga ● Fruta Pan	07 Kcal 866 Lip. 29 P. 42 H.C. 104 ● Crema de calabacín – Lomo fresco de cerdo empanado con chips – Yogurt sabores Pan	08 Kcal 884 Lip. 23 P. 27 H.C. 135 – Alubias rojas – Empanadillas de atún con ensalada liz ● Fruta Pan
11 Kcal 707 Lip. 22 P. 38 H.C. 86 ● Puré de verdura – Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan	12 Kcal 776 Lip. 32 P. 26 H.C. 93 – Sopa de estrellas con pollo y huevo – Tortilla de patata y chorizo con lechuga – Actimel Pan	13 Kcal 668 Lip. 17 P. 36 H.C. 81 – Lentejas – Lomo de merluza romana con ensalada liz ● Fruta Pan	14	15
18	19 Kcal 826 Lip. 37 P. 47 H.C. 73 ● Puré de acelgas y espinacas – Muslo de pollo asado con lechuga – Yogurt sabores Pan	20 Kcal 900 Lip. 23 P. 44 H.C. 126 – Macarrones boloñesa – Filete de merluza en salsa marinera ● Fruta Pan	21 Kcal 890 Lip. 35 P. 42 H.C. 99 ● Patatas en salsa verde – Cerdo guisado a la riojana – Flan vainilla Pan	22 Kcal 720 Lip. 17 P. 41 H.C. 95 – Alubias blancas ● Bacalao romana con ensalada liz ● Fruta Pan
25 Kcal 774 Lip. 32 P. 22 H.C. 97 – Menestra de verduras – Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	26 Kcal 989 Lip. 45 P. 51 H.C. 132 – Arroz tres delicias – Estofado de pollo con verduras – Yogurt sabores Pan	27 Kcal 875 Lip. 38 P. 23 H.C. 110 – Sopa de ave con fideos – Croquetas con jamón york y lechuga ● Fruta Pan	28 Kcal 917 Lip. 30 P. 48 H.C. 102 – Garbanzos – Filete de abadejo romana con mahonesa – Yogurt natural azucarado Pan	29 Kcal 878 Lip. 37 P. 28 H.C. 109 ● Crema de calabaza y zanahoria ● Ensalada mixta – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

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

