

Basal

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>02</b> Kcal 800 P. 43<br>Lip. 35 H.C. 76<br>- Vainas rehogadas<br>- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata<br>● Fruta<br>Pan  | <b>03</b> Kcal 890 P. 36<br>Lip. 21 H.C. 125<br>- Lentejas<br>- San jacob con ensalada liz<br>- Yogurt natural azucarado<br>Pan  | <b>04</b> Kcal 772 P. 24<br>Lip. 21 H.C. 119<br>- Macarrones integrales a la hortelana<br>- Tortilla de jamón cocido con lechuga<br>● Fruta<br>Pan       | <b>05</b> Kcal 750 P. 45<br>Lip. 19 H.C. 92<br>- Alubias blancas<br>- Medallones de merluza a la gallega<br>- Yogurt sabores<br>Pan  | <b>06</b> Kcal 736 P. 30<br>Lip. 23 H.C. 102<br>● Porrusalda<br>- Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera<br>● Fruta<br>Pan             |
| <b>09</b> Kcal 694 P. 40<br>Lip. 40 H.C. 81<br>● Puré de verdura<br>- Estofado de pollo en salsa rubia<br>● Fruta<br>Pan                         | <b>10</b> Kcal 966 P. 39<br>Lip. 25 H.C. 140<br>- Arroz con tomate<br>- Filete de abadejo en salsa verde<br>- Yogurt sabores<br>Pan                                      | <b>11</b> Kcal 809 P. 30<br>Lip. 33 H.C. 98<br>- Sopa de lluvia<br>- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera<br>● Fruta<br>Pan                       | <b>12</b> Kcal 887 P. 30<br>Lip. 31 H.C. 117<br>● Ensalada con pasta<br>- Crema de guisantes<br>- Tortilla de patata con ensalada liz<br>- Yogurt natural azucarado<br>Pan | <b>13</b> Kcal 923 P. 27<br>Lip. 26 H.C. 139<br>- Garbanzos<br>- Empanadillas de atún con lechuga<br>● Fruta<br>Pan                               |
| <b>16</b> Kcal 777 P. 26<br>Lip. 32 H.C. 93<br>- Sopa de ave con fideos<br>- Tortilla de patata y chorizo con lechuga<br>- Yogurt sabores<br>Pan | <b>17</b> Kcal 816 P. 28<br>Lip. 11 H.C. 140<br>- Lentejas con verdura<br>- Arroz con verduras de la huerta<br>● Fruta<br>Pan  | <b>18</b> Kcal 755 P. 43<br>Lip. 30 H.C. 82<br>● Crema de calabaza y zanahoria<br>- Muslo de pollo asado con ensalada liz<br>● Fruta<br>Pan              | <b>19</b> Kcal 836 P. 29<br>Lip. 30 H.C. 110<br>● Patatas en salsa verde<br>- Salchichas frankfurt con tomate y patatas<br>- Natillas<br>Pan                               | <b>20</b> Kcal 795 P. 30<br>Lip. 25 H.C. 113<br>- Códigos salteados con champiñón y bacon<br>- Lomo de merluza en salsa meniere<br>● Fruta<br>Pan |
| <b>23</b> Kcal 940 P. 35<br>Lip. 32 H.C. 128<br>- Arroz a la marinera<br>- Alitas de pollo con lechuga<br>● Fruta<br>Pan                         | <b>24</b> Kcal 698 P. 21<br>Lip. 24 H.C. 95<br>● Crema de calabacín<br>- Tortilla de patata con ensalada liz<br>- Yogurt natural azucarado<br>Pan                        | <b>25</b> Kcal 888 P. 30<br>Lip. 31 H.C. 120<br>- Macarrones con tomate<br>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera<br>● Fruta<br>Pan | <b>26</b> Kcal 896 P. 49<br>Lip. 27 H.C. 105<br>- Garbanzos<br>- Merluza en salsa americana<br>- Yogurt sabores<br>Pan   | <b>27</b> Kcal 971 P. 39<br>Lip. 45 H.C. 100<br>- Menestra de verduras<br>- Escalope de cerdo con chips<br>● Fruta<br>Pan                         |
| <b>30</b> Kcal 785 P. 26<br>Lip. 23 H.C. 107<br>- Lentejas<br>- Croquetas con ensalada liz<br>● Fruta<br>Pan                                     | <b>31</b> Kcal 863 P. 49<br>Lip. 36 H.C. 84<br>- Sopa de estrellas con pollo y huevo<br>- Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata<br>- Yogurt sabores<br>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](http://www.gastronomiabaska.com)

