

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03	Kcal 809 Lip. 33	P. 30 H.C. 98	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lluvia - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	------------------	---

04	Kcal 975 Lip. 28	P. 42 H.C. 136	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salchichas y chorizo - Filete de merluza a la provenzal con limón ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	-------------------	--

05	Kcal 825 Lip. 32	P. 43 H.C. 87	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Pechugas de pollo con salsa rubia ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	------------------	---

06	Kcal 972 Lip. 25	P. 36 H.C. 139	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - San Jacobo con ensalada liz - Yogurt sabores - Pan
-----------	---------------------	-------------------	---

07	Kcal 658 Lip. 22	P. 17 H.C. 94	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	------------------	--

10	Kcal 821 Lip. 27	P. 42 H.C. 98	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga - Yogurt natural azucarado - Pan
-----------	---------------------	------------------	---

11	Kcal 790 Lip. 11	P. 32 H.C. 131	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	-------------------	---

12	Kcal 734 Lip. 31	P. 21 H.C. 90	<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	------------------	--

13	Kcal 697 Lip. 29	P. 25 H.C. 81	<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogurt sabores - Pan
-----------	---------------------	------------------	---

14	Kcal 773 Lip. 17	P. 45 H.C. 98	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Filete de abadejo romana con ensalada liz ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	------------------	--

17	Kcal 744 Lip. 27	P. 25 H.C. 101	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	-------------------	---

18	Kcal 927 Lip. 28	P. 40 H.C. 130	<ul style="list-style-type: none"> - Paella - Merluza en salsa meniere - Actimel - Pan
-----------	---------------------	-------------------	--

19	Kcal 734 Lip. 31	P. 21 H.C. 90	<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	------------------	--

20	Kcal 906 Lip. 37	P. 44 H.C. 88	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Alitas de pollo con ensalada liz - Yogurt sabores - Pan
-----------	---------------------	------------------	--

21	Kcal 819 Lip. 31	P. 23 H.C. 111	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras - Croquetas con jamón york ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	-------------------	--

24	Kcal 664 Lip. 24	P. 18 H.C. 90	<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	------------------	--

25	Kcal 887 Lip. 25	P. 29 H.C. 127	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Empanadillas de atún con lechuga - Yogurt sabores - Pan
-----------	---------------------	-------------------	---

26	Kcal 712 Lip. 22	P. 33 H.C. 95	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Escalope de cerdo con lechuga ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	------------------	---

27	Kcal 776 Lip. 20	P. 44 H.C. 92	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Medallones de merluza en salsa verde - Yogurt natural azucarado - Pan
-----------	---------------------	------------------	--

28	Kcal 934 Lip. 31	P. 50 H.C. 113	<ul style="list-style-type: none"> - Tallarines salteados al estilo oriental - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta - Pan
-----------	---------------------	-------------------	---

31	Kcal 709 Lip. 31	P. 25 H.C. 83	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● 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**
- Verduras u hortalizas crudas e cocinadas
 - Arroz, pasta, patata o patata Verduras
 - Pescados o huevo
 - Carnes
 - Carne o huevo
 - Pescado o carne
 - Lácteos
 - Fruta

