

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03 Kcal 809 Lip. 33 P. 30 H.C. 98 – Sopa de lluvia – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta Pan	04 Kcal 975 Lip. 28 P. 42 H.C. 136 – Arroz con salchichas y chorizo – Filete de merluza a la provenzal con limón – Yogurt natural azucarado Pan	05 Kcal 825 Lip. 32 P. 43 H.C. 87 – Menestra de verduras – Pechugas de pollo con salsa rubia ● Fruta Pan	06 Kcal 972 Lip. 25 P. 36 H.C. 139 – Garbanzos – San jacobito con ensalada liz – Yogurt sabores Pan	07 Kcal 658 Lip. 22 P. 17 H.C. 94 ● Crema de calabacín – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan
10 Kcal 821 Lip. 27 P. 42 H.C. 98 ● 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 – Lentejas con verdura – Espirales salteados con soja y verduritas ● Fruta Pan	12	13 Kcal 697 Lip. 29 P. 25 H.C. 81 ● 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 – Alubias rojas – Filete de abadejo romana con ensalada liz ● Fruta Pan
17 Kcal 744 Lip. 27 P. 25 H.C. 101 ● 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 – Paella – Merluza en salsa meniere – Actimel Pan	19 Kcal 734 Lip. 31 P. 21 H.C. 90 – Vainas rehogadas – Tortilla de patata y chorizo con lechuga ● Fruta Pan	20 Kcal 906 Lip. 37 P. 44 H.C. 88 – Garbanzos – Alitas de pollo con ensalada liz – Yogurt sabores Pan	21 Kcal 819 Lip. 31 P. 23 H.C. 111 – Sopa de letras – Croquetas con jamón york ● Fruta Pan
24 Kcal 664 Lip. 24 P. 18 H.C. 90 ● Puré de acelgas y espinacas – Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	25 Kcal 887 Lip. 25 P. 29 H.C. 127 – Lentejas – Empanadillas de atún con lechuga – Yogurt sabores Pan	26 Kcal 712 Lip. 22 P. 33 H.C. 95 ● Porrusalda – Escalope de cerdo con lechuga ● Fruta Pan	27 Kcal 776 Lip. 20 P. 44 H.C. 92 – Alubias blancas – Medallones de merluza en salsa verde – Yogurt natural azucarado Pan	28 Kcal 934 Lip. 31 P. 50 H.C. 113 – 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 – 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
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

