

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

05 Kcal 715
Lip. 27 P. 31
H.C. 88

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de merluza romana con mahonesa
- Fruta
- Pan

12 Kcal 778
Lip. 26 P. 26
H.C. 108

- Porrusalda
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Fruta
- Pan

19 Kcal 801
Lip. 33 P. 44
H.C. 81

- Crema de calabacín
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Fruta
- Pan

26 Kcal 688
Lip. 17 P. 29
H.C. 92

- Lentejas
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan
- Yogur natural azucarado
- Pan

06 Kcal 715
Lip. 27 P. 31
H.C. 88

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de merluza romana con mahonesa
- Fruta
- Pan

13 Kcal 806
Lip. 26 P. 36
H.C. 92

- Lentejas
- Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz
- Yogur sabores
- Pan

20 Kcal 863
Lip. 27 P. 27
H.C. 127

- Sopa de ave con fideos
- San Jacobo con lechuga
- Yogur sabores
- Pan

27 Kcal 769
Lip. 25 P. 44
H.C. 88

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Pechugas de pollo con salsa rubia
- Yogur natural azucarado
- Pan

07 Kcal 774
Lip. 11 P. 31
H.C. 123

- Lentejas con verdura
- Espirales salteados con soja y verduritas
- Fruta
- Pan

14 Kcal 730
Lip. 27 P. 34
H.C. 86

- Puré de verdura
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- Fruta
- Pan

21 Kcal 658
Lip. 24 P. 17
H.C. 90

- Vainas rehogadas
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

28 Kcal 682
Lip. 33 P. 24
H.C. 72

- Espinacas rehogadas
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

08 Kcal 774
Lip. 11 P. 31
H.C. 123

- Lentejas con verdura
- Espirales salteados con soja y verduritas
- Fruta
- Pan

15 Kcal 899
Lip. 24 P. 43
H.C. 119

- Macarrones salteados con champiñón y bacon
- Filete de abadejo en salsa marinera
- Yogur natural azucarado
- Pan

22 Kcal 1011
Lip. 24 P. 29
H.C. 171

- Arroz con tomate
- Hamburguesa Gastroki
- Postre dulce
- Pan

29 Kcal 943
Lip. 26 P. 42
H.C. 126

- Espaguetis napolitana
- Filete de abadejo en salsa verde
- Yogur sabores
- Pan

01 Kcal 775
Lip. 19 P. 34
H.C. 107

- Alubias blancas
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogur natural azucarado
- Pan

09 Kcal 735
Lip. 25 P. 41
H.C. 85

- Sopa de letras
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
- Fruta
- Pan

16 Kcal 836
Lip. 31 P. 41
H.C. 90

- Alubias rojas
- Alitas de pollo con lechuga
- Fruta
- Pan

23 Kcal 821
Lip. 23 P. 45
H.C. 103

- Garbanzos
- Merluza en salsa meniere
- Fruta
- Pan

30 Kcal 766
Lip. 24 P. 16
H.C. 119

- Patatas en salsa verde
- Croquetas con lechuga
- 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.

SUBSIDENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas e cocinadas
Arroz, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados o huevo
Carnes e huevo
Huevo
Pescado o carne
Fruta
Lácteos
Fruta

