

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

05	Kcal 715 Lip. 27	P. 31 H.C. 88	06	Kcal 715 Lip. 27	P. 31 H.C. 88	07	Kcal 774 Lip. 11	P. 31 H.C. 123	08	Kcal 775 Lip. 19	P. 34 H.C. 107	09	Kcal 735 Lip. 25	P. 41 H.C. 85
● Crema de calabaza y zanahoria						● Filete de merluza romana con mahonesa	● Lentejas con verdura	● Espirales salteados con soja y verduras		● Alubias blancas		● Arroz tres delicias	● Sopa de letras	
● Fruta						● Pan	● Fruta	● Fruta		● Tortilla de patata con lechuga		● Estofado de pollo con verduras	● Pechugas de pollo rebozadas con lechuga	
● Pan							● Pan	● Pan		● Yogur natural azucarado		● Fruta	● Fruta	
12	Kcal 778 Lip. 26	P. 26 H.C. 108	13	Kcal 806 Lip. 26	P. 36 H.C. 92	14	Kcal 730 Lip. 27	P. 34 H.C. 86	15	Kcal 899 Lip. 24	P. 43 H.C. 119	16	Kcal 836 Lip. 31	P. 41 H.C. 90
● Porrusalda						● Lentejas	● Puré de verdura	● Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga	● Macarrones salteados con champiñón y bacon	● Alitas de pollo con lechuga		● Alubias rojas		
● Albondigas de pollo y cerdo en salsa suave						● Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz	● Filete de abadejo en salsa marinera	● Fruta	● Fruta		● Fruta			
● Fruta						● Pan	● Pan	● Pan	● Pan		● Pan			
● Pan														
19	Kcal 801 Lip. 33	P. 44 H.C. 81	20	Kcal 863 Lip. 27	P. 27 H.C. 127	21	Kcal 658 Lip. 24	P. 17 H.C. 90	22	Kcal 1011 Lip. 24	P. 29 H.C. 171	23	Kcal 821 Lip. 23	P. 45 H.C. 103
● Crema de calabacín						● Sopa de ave con fideos	● Vainas rehogadas	● Arroz con tomate	● Arroz con tomate	● Garbanzos		● Merluza en salsa meniere		
● Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata						● San Jacobo con lechuga	● Tortilla de patata con ensalada liz	● Hamburguesa Gastroki	● Hamburguesa Gastroki	● Postre dulce		● Fruta		
● Fruta						● Pan	● Fruta	● Pan	● Pan	● Pan		● Pan		
● Pan														
26	Kcal 688 Lip. 17	P. 29 H.C. 92	27	Kcal 769 Lip. 25	P. 44 H.C. 88	28	Kcal 682 Lip. 33	P. 24 H.C. 72	29	Kcal 943 Lip. 26	P. 42 H.C. 126	30	Kcal 766 Lip. 24	P. 16 H.C. 119
● Lentejas						● Sopa de estrellas con pollo y huevo	● Espinacas rehogadas	● Filete de abadejo en salsa verde	● Espaguetis napolitana	● Patatas en salsa verde		● Croquetas con lechuga		
● Tortilla de patata con lechuga						● Pechugas de pollo con salsa rubia	● Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera	● Yogur sabores	● Filete de abadejo en salsa verde	● Fruta		● Fruta		
● Fruta						● Yogur natural azucarado	● Fruta	● Pan	● Pan	● Pan		● Pan		
● 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

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUBCATEGORÍA PARA LA CERA
Arroz, patata, patata e legumbre	Verduras u hortalizas crudas e cocinadas
Verduras	Arroz, patata e patata
Carnes	Pescados o frutos
Pescados	Carnes e huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos e fruta
Lácteos	Fruta

