

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

05 Kcal 715 P. 31 Lip. 27 H.C. 88 <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza romana con mahonesa ● Fruta Pan 	06	07 Kcal 774 P. 31 Lip. 11 H.C. 123 <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas ● Fruta Pan 	08	01 Kcal 775 P. 34 Lip. 19 H.C. 107 <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural azucarado Pan 	02 Kcal 949 P. 48 Lip. 44 H.C. 132 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Estofado de pollo con verduras ● Fruta Pan
12 Kcal 778 P. 26 Lip. 26 H.C. 108 <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan 	13 Kcal 806 P. 36 Lip. 26 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz - Yogur sabores Pan 	14 Kcal 730 P. 34 Lip. 27 H.C. 86 <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga ● Fruta Pan 	15 Kcal 899 P. 43 Lip. 24 H.C. 119 <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados con champiñón y bacon - Filete de abadejo en salsa marinera - Yogur natural azucarado Pan 	16 Kcal 836 P. 41 Lip. 31 H.C. 90 <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Alitas de pollo con lechuga ● Fruta Pan 	
19 Kcal 801 P. 44 Lip. 33 H.C. 81 <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan 	20 Kcal 863 P. 27 Lip. 27 H.C. 127 <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - San jacob con lechuga - Yogur sabores Pan 	21 Kcal 658 P. 17 Lip. 24 H.C. 90 <ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan 	22 Kcal 1011 P. 29 Lip. 24 H.C. 171 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Hamburguesa Gastroki - Postre dulce Pan 	23 Kcal 821 P. 45 Lip. 23 H.C. 103 <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Merluza en salsa meniere ● Fruta Pan 	
26 Kcal 688 P. 29 Lip. 17 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan 	27 Kcal 769 P. 44 Lip. 25 H.C. 88 <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Pechugas de pollo con salsa rubia - Yogur natural azucarado Pan 	28 Kcal 682 P. 24 Lip. 33 H.C. 72 <ul style="list-style-type: none"> - Espinacas rehogadas - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan 	29 Kcal 943 P. 42 Lip. 26 H.C. 126 <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis napolitana - Filete de abadejo en salsa verde - Yogur sabores Pan 	30 Kcal 766 P. 16 Lip. 24 H.C. 119 <ul style="list-style-type: none"> ● 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.

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	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

