

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01	Kcal 659 Lip. 22	P. 17 H.C. 94		02	Kcal 1000 Lip. 36	P. 38 H.C. 129	03	Kcal 812 Lip. 28	P. 36 H.C. 100		
				● Crema de calabacín				- Arroz tres delicias			- Garbanzos			
				- Tortilla de patata con ensalada liz				- Alitas de pollo con lechuga			- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera			
				● Fruta				- Yogur sabores			● Fruta			
				Pan				Pan			Pan			
06	Kcal 688 Lip. 22	P. 36 H.C. 88	07	Kcal 830 Lip. 29	P. 39 H.C. 96	08	Kcal 757 Lip. 33	P. 25 H.C. 90	09	Kcal 918 Lip. 25	P. 31 H.C. 133	10	Kcal 890 Lip. 45	P. 49 H.C. 112
	● Crema de calabaza y zanahoria			● Patatas a la riojana			- Acelgas rehogadas			- Alubias blancas			- Macarrones salteados con champiñón y bacon	
	- Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz			- Filete de abadejo en salsa verde			- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas			- Empanadillas de atún con lechuga			- Estofado de pollo con verduras	
	● Fruta			- Yogur sabores			● Fruta			- Yogur natural azucarado			● Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
13	Kcal 744 Lip. 23	P. 33 H.C. 98	14	Kcal 749 Lip. 33	P. 28 H.C. 84	15	Kcal 774 Lip. 11	P. 31 H.C. 123	16	Kcal 789 Lip. 32	P. 45 H.C. 77	17	Kcal 796 Lip. 21	P. 30 H.C. 113
	● Porrusalida			- Sopa de Letras			- Lentejas con verdura			● Puré de verdura			- Alubias rojas	
	- Merluza en salsa americana			- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera			- Espirales salteados con soja y verduritas			- Muslo de pollo asado con lechuga			- Tortilla de patata y pimientos con ensalada liz	
	● Fruta			- Yogur sabores			● Fruta			- Yogur sabores			● Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
20	Kcal 743 Lip. 28	P. 39 H.C. 82	21	Kcal 854 Lip. 36	P. 32 H.C. 98	22	Kcal 658 Lip. 22	P. 17 H.C. 94	23	Kcal 986 Lip. 33	P. 33 H.C. 141	24	Kcal 816 Lip. 20	P. 45 H.C. 103
	- Vainas rehogadas			- Sopa de ave con fideos			● Crema de calabacín			- Paella			- Garbanzos	
	- Pechugas de pollo en salsa de champiñón			- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera			- Tortilla de patata con lechuga			- Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro			- Filete de abadejo romana con ensalada liz	
	● Fruta			- Yogur natural azucarado			● Fruta			- Yogur sabores			● Fruta	
	Pan			Pan			Pan			Pan			Pan	
27	Kcal 711 Lip. 18	P. 42 H.C. 84	28	Kcal 857 Lip. 29	P. 25 H.C. 121									
	- Lentejas			● Patatas en salsa verde										
	- Medallones de merluza en salsa marinera			- Croquetas con jamón york y ensalada liz										
	● Fruta			- Yogur sabores										
	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	SUGERENCIA PARA LA CERA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Came o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com

