

Basal

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

			<b>01</b>	Kcal 659 Lip. 22	P. 17 H.C. 94		<b>02</b>	Kcal 1000 Lip. 36	P. 38 H.C. 129	<b>03</b>	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			
<b>06</b>	Kcal 688 Lip. 22	P. 36 H.C. 88	<b>07</b>	Kcal 830 Lip. 29	P. 39 H.C. 96	<b>08</b>	Kcal 757 Lip. 33	P. 25 H.C. 90	<b>09</b>	Kcal 918 Lip. 25	P. 31 H.C. 133	<b>10</b>	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	
<b>13</b>	Kcal 744 Lip. 23	P. 33 H.C. 98	<b>14</b>	Kcal 749 Lip. 33	P. 28 H.C. 84	<b>15</b>	Kcal 774 Lip. 11	P. 31 H.C. 123	<b>16</b>	Kcal 789 Lip. 32	P. 45 H.C. 77	<b>17</b>	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	
<b>20</b>	Kcal 743 Lip. 28	P. 39 H.C. 82	<b>21</b>	Kcal 854 Lip. 36	P. 32 H.C. 98	<b>22</b>	Kcal 658 Lip. 22	P. 17 H.C. 94	<b>23</b>	Kcal 986 Lip. 33	P. 33 H.C. 141	<b>24</b>	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	
<b>27</b>	Kcal 711 Lip. 18	P. 42 H.C. 84	<b>28</b>	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](http://www.gastronomiabaska.com)

