

Régimen No Huevo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01	Kcal 870 Lip. 32	P. 40 H.C. 105
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan 		

04	Kcal 723 Lip. 33	P. 26 H.C. 78
<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan 		

05	Kcal 691 Lip. 25	P. 38 H.C. 63
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan 		

06	Kcal 764 Lip. 46	P. 36 H.C. 50
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa jardinera - Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Pan 		

07	Kcal 761 Lip. 27	P. 37 H.C. 85
<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos ● Bacalao al horno en salsa suave - Yogur natural azucarado Pan 		

08	Kcal 697 Lip. 31	P. 31 H.C. 71
<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con ensalada liz ● Fruta Pan 		

11	Kcal 787 Lip. 42	P. 39 H.C. 63
<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan 		

12	Kcal 762 Lip. 43	P. 31 H.C. 57
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan 		

13	Kcal 681 Lip. 25	P. 35 H.C. 80
<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Medallones de merluza al horno en salsa verde ● Fruta Pan 		

14	Kcal 1037 Lip. 43	P. 53 H.C. 112
<ul style="list-style-type: none"> - Paella - Estofado de ternera con verduras en salsa - Yogur sabores Pan 		

15	Kcal 666 Lip. 26	P. 32 H.C. 74
<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Pechugas de pavo plancha en salsa con lechuga ● Fruta Pan 		

18	Kcal 799 Lip. 38	P. 36 H.C. 67
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Alitas de pollo con patatas ● Fruta Pan 		

19	Kcal 817 Lip. 43	P. 31 H.C. 71
<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Filete de guiarra de cerdo plancha en salsa con lechuga - Yogur sabores Pan 		

20	Kcal 615 Lip. 24	P. 21 H.C. 78
<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda ● Bacalao al horno con ensalada liz ● Fruta Pan 		

21	Kcal 1047 Lip. 40	P. 48 H.C. 119
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur natural azucarado Pan 		

22	Kcal 711 Lip. 22	P. 36 H.C. 79
<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Filete de abadejo al horno con zanahoria ● Fruta Pan 		

25	Kcal 609 Lip. 24	P. 21 H.C. 80
<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria ● Bacalao al horno con ensalada liz ● Fruta Pan 		

26	Kcal 739 Lip. 40	P. 42 H.C. 51
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa jardinera - Zancarrón de ternera con pimientos - Yogur natural azucarado Pan 		

27	Kcal 870 Lip. 20	P. 25 H.C. 140
<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta ● Fruta Pan 		

28	Kcal 758 Lip. 35	P. 31 H.C. 77
<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan 		

29	Kcal 799 Lip. 40	P. 37 H.C. 69
<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa con lechuga ● Fruta Pan 		

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

● 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 y 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	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com