

Régimen No Lácteo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>04 Kcal 723 Lip. 33 P. 26 H.C. 78</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan 	<p>05 Kcal 666 Lip. 26 P. 41 H.C. 51</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur de soja Pan 	<p>06 Kcal 841 Lip. 45 P. 41 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lluvia - Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Pan 	<p>07 Kcal 736 Lip. 28 P. 39 H.C. 73</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos ● Bacalao al horno en salsa suave - Yogur de soja Pan 	<p>08 Kcal 728 Lip. 32 P. 32 H.C. 76</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz ● Fruta Pan
<p>11 Kcal 787 Lip. 42 P. 39 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan 	<p>12 Kcal 727 Lip. 35 P. 20 H.C. 76</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur de soja Pan 	<p>13 Kcal 752 Lip. 28 P. 38 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Medallones de merluza en salsa verde ● Fruta Pan 	<p>14 Kcal 1012 Lip. 43 P. 56 H.C. 100</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella - Estofado de ternera con verduras en salsa - Yogur de soja Pan 	<p>15 Kcal 666 Lip. 26 P. 32 H.C. 74</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Pechugas de pavo plancha en salsa con lechuga ● Fruta Pan
<p>18 Kcal 799 Lip. 38 P. 36 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Alitas de pollo con patatas ● Fruta Pan 	<p>19 Kcal 790 Lip. 41 P. 24 H.C. 75</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogur de soja Pan 	<p>20 Kcal 612 Lip. 24 P. 21 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas en salsa verde ● Bacalao al horno con ensalada liz ● Fruta Pan 	<p>21 Kcal 1009 Lip. 41 P. 55 H.C. 100</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis blancos con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur de soja Pan 	<p>22 Kcal 711 Lip. 22 P. 36 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Filete de abadejo al horno con zanahoria ● Fruta Pan
<p>25 Kcal 701 Lip. 29 P. 12 H.C. 99</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan 	<p>26 Kcal 897 Lip. 46 P. 40 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Yogur de soja Pan 	<p>27 Kcal 870 Lip. 20 P. 25 H.C. 140</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta ● Fruta Pan 	<p>28 Kcal 733 Lip. 36 P. 33 H.C. 65</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur de soja Pan 	<p>29 Kcal 831 Lip. 41 P. 38 H.C. 74</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga ● Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; 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 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	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com

