

Régimen No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

05 Kcal 651 Lip. 32 P. 29 H.C. 63	06 Kcal 737 Lip. 35 P. 32 H.C. 64	07 Kcal 801 Lip. 41 P. 39 H.C. 68	01 Kcal 909 Lip. 54 P. 48 H.C. 97	02 Kcal 714 Lip. 22 P. 35 H.C. 80
<ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con patatas naturales ● Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Filete de abadejo al horno en salsa verde - Yogur de soja Pan 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Estofado de pollo con verduras - Yogur de soja Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Filete de abadejo plancha con refrito ● Fruta Pan
12 Kcal 635 Lip. 25 P. 24 H.C. 77	13 Kcal 708 Lip. 35 P. 40 H.C. 55	14 Kcal 627 Lip. 22 P. 32 H.C. 63	15 Kcal 776 Lip. 41 P. 37 H.C. 63	16 Kcal 1076 Lip. 35 P. 44 H.C. 139
<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Filete de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras con ave - Pechugas de pavo plancha en salsa con ensalada liz - Yogur de soja Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura ● Bacalao plancha con refrito ● Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con puré de patata - Yogur de soja Pan
19 Kcal 652 Lip. 30 P. 31 H.C. 61	20 Kcal 825 Lip. 43 P. 49 H.C. 58	21 Kcal 611 Lip. 25 P. 12 H.C. 81	22 Kcal 882 Lip. 39 P. 35 H.C. 95	23 Kcal 758 Lip. 25 P. 36 H.C. 85
<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón ● Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo con ave - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur de soja Pan 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Filete de guiarra de cerdo plancha en salsa con ensalada liz - Yogur de soja Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Filete de abadejo plancha con refrito ● Fruta Pan
26 Kcal 659 Lip. 26 P. 40 H.C. 66	27 Kcal 800 Lip. 54 P. 51 H.C. 69	28 Kcal 654 Lip. 28 P. 30 H.C. 73	29 Kcal 918 Lip. 43 P. 36 H.C. 92	30 Kcal 739 Lip. 24 P. 26 H.C. 96
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Medallones de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Yogur de soja Pan 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa ● Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Tallarines salteados - Alitas de pollo con patatas naturales - Yogur de soja Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Tortilla de patata 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