

Otros Colectivos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>05</b> Kcal 633 P. 26 Lip. 25 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acelgas rehogadas</li> <li>- Huevos con bechamel</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>06</b> Kcal 751 P. 33 Lip. 23 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porrusalda</li> <li>- Filete de abadejo en salsa verde</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>07</b> Kcal 847 P. 44 Lip. 38 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabacín</li> <li>- Muslo de pollo asado con verduras</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>08</b> Kcal 778 P. 34 Lip. 19 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Yogur natural azucarado</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>09</b> Kcal 880 P. 34 Lip. 34 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones salteados</li> <li>- Alitas de pollo con ensalada liz</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>12</b> Kcal 737 P. 31 Lip. 24 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porrusalda</li> <li>- Merluza en salsa americana</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>13</b> Kcal 732 P. 42 Lip. 28 H.C. 78</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de letras con ave</li> <li>- Pechugas de pavo plancha en salsa con ensalada liz</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>14</b> Kcal 626 P. 36 Lip. 16 H.C. 73</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>● Bacalao plancha con refrito</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>15</b> Kcal 748 P. 42 Lip. 30 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puré de verdura</li> <li>- Muslo de pollo asado con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>16</b> Kcal 844 P. 33 Lip. 20 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Filete de abadejo al horno</li> <li>- Postre dulce</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>19</b> Kcal 715 P. 38 Lip. 25 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas rehogadas</li> <li>- Pechugas de pollo en salsa de champiñón</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>20</b> Kcal 849 P. 51 Lip. 35 H.C. 80</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideo con ave</li> <li>- Carne guisada de ternera con verduras</li> <li>- Yogur natural azucarado</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>21</b> Kcal 657 P. 17 Lip. 22 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabacín</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>22</b> Kcal 1033 P. 24 Lip. 37 H.C. 146</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con verduras</li> <li>- Empanadillas de atún con ensalada liz</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>23</b> Kcal 873 P. 43 Lip. 28 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>- Filete de abadejo romana con mahonesa</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>26</b> Kcal 721 P. 48 Lip. 21 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Medallones de merluza en salsa marinera</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>27</b> Kcal 816 P. 49 Lip. 47 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patatas en salsa verde</li> <li>- Estofado de pollo con verduras</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>28</b> Kcal 763 P. 14 Lip. 27 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Varitas de verdura con pimientos rojos</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>29</b> Kcal 939 P. 38 Lip. 36 H.C. 113</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarines salteados al estilo oriental</li> <li>- Alitas de pollo con patatas</li> <li>- Yogur natural azucarado</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>30</b> Kcal 738 P. 30 Lip. 17 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>

● 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 e legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta e patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)

