

Régimen Ovolactovegetariano

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01 Kcal 911 P. 17
Lip. 27 H.C. 149

- Arroz oriental
- Varitas de verdura con pimientos verdes
- Fruta
- Pan

04 Kcal 628 P. 27
Lip. 15 H.C. 94

- Porrusalda
- Hamburguesa de soja con tomate
- Fruta
- Pan

05 Kcal 639 P. 27
Lip. 16 H.C. 82

- Lentejas
- Ensalada con arroz
- Yogur sabores
- Pan

06 Kcal 604 P. 16
Lip. 32 H.C. 64

- Sopa jardinera
- Tortilla de queso con lechuga
- Fruta
- Pan

07 Kcal 917 P. 32
Lip. 17 H.C. 152

- Garbanzos
- Macarrones salteados
- Yogur natural azucarado
- Pan

08 Kcal 741 P. 16
Lip. 26 H.C. 108

- Crema de calabacín
- Huevos villaroy con ensalada liz
- Fruta
- Pan

11 Kcal 751 P. 14
Lip. 31 H.C. 103

- Vainas rehogadas
- Varitas de verdura con pimientos rojos
- Fruta
- Pan

12 Kcal 716 P. 20
Lip. 30 H.C. 85

- Sopa minestrone
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Yogur natural azucarado
- Pan

13 Kcal 662 P. 25
Lip. 15 H.C. 98

- Alubias rojas
- Ensalada con pasta
- Fruta
- Pan

14 Kcal 841 P. 32
Lip. 22 H.C. 123

- Arroz blanco con verduras
- Huevos con tomate
- Yogur sabores
- Pan

15 Kcal 691 P. 16
Lip. 17 H.C. 116

- Puré de verdura
- Canelones vegetales
- Fruta
- Pan

18 Kcal 588 P. 24
Lip. 14 H.C. 79

- Lentejas
- Ensalada mixta
- Fruta
- Pan

19 Kcal 772 P. 21
Lip. 30 H.C. 99

- Puré de acelgas y espinacas
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogur sabores
- Pan

20 Kcal 758 P. 14
Lip. 28 H.C. 110

- Porrusalda
- Hamburguesa vegetal con pimientos verdes
- Fruta
- Pan

21 Kcal 925 P. 37
Lip. 27 H.C. 129

- Espaguetis napolitana
- Huevos con bechamel
- Yogur natural azucarado
- Pan

22 Kcal 648 P. 26
Lip. 11 H.C. 104

- Alubias blancas
- Crema de calabacín
- Fruta
- Pan

25 Kcal 700 P. 16
Lip. 22 H.C. 109

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

26 Kcal 767 P. 16
Lip. 35 H.C. 96

- Sopa jardinera
- Varitas de verdura con pimientos rojos
- Yogur natural azucarado
- Pan

27 Kcal 869 P. 29
Lip. 14 H.C. 151

- Garbanzos
- Arroz con verduritas de la huerta
- Fruta
- Pan

28 Kcal 776 P. 19
Lip. 25 H.C. 115

- Porrusalda
- Huevos villaroy
- Yogur sabores
- Pan

29 Kcal 1003 P. 26
Lip. 43 H.C. 124

- Menestra de verduras
- Ensaladilla rusa de pasta
- Fruta
- 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 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

