

Régimen No Habas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 730 P. 40 Lip. 17 H.C. 89 - Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera ● Fruta Pan	03 Kcal 737 P. 53 Lip. 19 H.C. 84 ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogur sabores Pan	04 Kcal 722 P. 19 Lip. 26 H.C. 101 - Sopa de letras - Tortilla de patata y pimientos con lechuga ● Fruta Pan	05 Kcal 1006 P. 35 Lip. 37 H.C. 130 - Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur natural azucarado Pan	06 Kcal 946 P. 34 Lip. 24 H.C. 141 - Alubias rojas - San jacobito con ensalada liz ● Fruta Pan
09 Kcal 768 P. 32 Lip. 31 H.C. 89 ● Puré de verdura - Escalope de cerdo con ensalada liz ● Fruta Pan	10 Kcal 795 P. 29 Lip. 34 H.C. 91 ● Patatas a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural azucarado Pan	11 Kcal 685 P. 17 Lip. 28 H.C. 86 - Espinacas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	12	13 Kcal 818 P. 44 Lip. 25 H.C. 101 - Garbanzos - Merluza en salsa meniere ● Fruta Pan
16 Kcal 683 P. 41 Lip. 19 H.C. 83 - Lentejas - Medallones de merluza rebozados con limón ● Fruta Pan	17 Kcal 760 P. 40 Lip. 24 H.C. 96 ● Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Yogur sabores Pan	18 Kcal 820 P. 32 Lip. 12 H.C. 138 - Alubias blancas - Espirales salteados con soja y verduritas ● Fruta Pan	19 Kcal 819 P. 33 Lip. 35 H.C. 90 ● Patatas en salsa verde - Alitas de pollo con patatas - Yogur natural azucarado Pan	20 Kcal 876 P. 21 Lip. 38 H.C. 110 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Empanadillas de atún con ensalada liz ● Fruta Pan
23 Kcal 695 P. 50 Lip. 17 H.C. 83 ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata ● Fruta Pan	24 Kcal 778 P. 20 Lip. 27 H.C. 111 - Sopa de ave con fideos - Croquetas con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan	25 Kcal 738 P. 21 Lip. 27 H.C. 99 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	26 Kcal 857 P. 46 Lip. 24 H.C. 99 - Alubias rojas - Filete de abadejo en salsa americana - Yogur sabores Pan	27 Kcal 875 P. 27 Lip. 32 H.C. 120 - Arroz tres delicias - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan
30 Kcal 905 P. 30 Lip. 39 H.C. 107 ● Patatas a la riojana - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan	31 Kcal 745 P. 21 Lip. 28 H.C. 96 ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Yogur sabores 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 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

