

Régimen No Huevo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 670 Lip. 22 P. 32 H.C. 71 - Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo al horno en salsa suave ● Fruta Pan	03 Kcal 784 Lip. 31 P. 49 H.C. 74 ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Yogur sabores Pan	04 Kcal 666 Lip. 33 P. 31 H.C. 56 - Sopa minestrone - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga ● Fruta Pan	05 Kcal 964 Lip. 36 P. 47 H.C. 111 - Macarrones salteados - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogur natural azucarado Pan	06 Kcal 682 Lip. 22 P. 33 H.C. 80 - Alubias rojas ● Bacalao al horno con ensalada liz ● Fruta Pan
09 Kcal 736 Lip. 36 P. 26 H.C. 75 ● Puré de verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con ensalada liz ● Fruta Pan	10 Kcal 794 Lip. 38 P. 32 H.C. 79 ● Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogur natural azucarado Pan	11 Kcal 744 Lip. 46 P. 26 H.C. 56 - Espinacas rehogadas - Alitas de pollo con lechuga ● Fruta Pan	12	13 Kcal 747 Lip. 27 P. 37 H.C. 85 - Garbanzos - Filete de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan
16 Kcal 635 Lip. 24 P. 34 H.C. 65 - Lentejas - Medallones de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan	17 Kcal 730 Lip. 30 P. 34 H.C. 81 ● Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga - Yogur sabores Pan	18 Kcal 834 Lip. 18 P. 24 H.C. 135 - Alubias blancas - Macarrones salteados ● Fruta Pan	19 Kcal 831 Lip. 42 P. 28 H.C. 82 ● Porrusalda - Alitas de pollo con patatas naturales - Yogur natural azucarado Pan	20 Kcal 670 Lip. 33 P. 33 H.C. 57 - Sopa minestrone - Pechugas de pollo plancha en salsa con ensalada liz ● Fruta Pan
23 Kcal 744 Lip. 29 P. 45 H.C. 73 ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan	24 Kcal 583 Lip. 31 P. 21 H.C. 52 - Sopa jardinera ● Bacalao al horno con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan	25 Kcal 733 Lip. 31 P. 37 H.C. 71 - Guisantes rehogados - Pechugas de pollo plancha en salsa con lechuga ● Fruta Pan	26 Kcal 752 Lip. 24 P. 39 H.C. 80 - Alubias rojas - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan	27 Kcal 941 Lip. 34 P. 47 H.C. 111 - Arroz tres delicias - Carne guisada de ternera con verduras ● Fruta Pan
30 Kcal 693 Lip. 32 P. 24 H.C. 77 ● Patatas a la riojana ● Bacalao plancha con refrito ● Fruta Pan	31 Kcal 817 Lip. 43 P. 31 H.C. 71 ● Puré de acelgas y espinacas - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con lechuga - Yogur sabores Pan			

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; 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