

Régimen No Habas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01		02	Kcal 949 Lip. 32	P. 45 H.C. 119	03	Kcal 725 Lip. 20	P. 39 H.C. 89	
										<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Filete de merluza en salsa verde ● Fruta - Pan 	
06	Kcal 701 Lip. 22	P. 16 H.C. 109	07	Kcal 786 Lip. 32	P. 30 H.C. 93	08	Kcal 694 Lip. 27	P. 38 H.C. 74	09	Kcal 799 Lip. 19	P. 46 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras - Salchichas frankfurt con tomate y patatas - Yogur natural azucarado - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Aceugas rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Filete de abadejo romana con lechuga - Yogur sabores - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta - Pan 	
13	Kcal 724 Lip. 30	P. 23 H.C. 91	14	Kcal 763 Lip. 23	P. 45 H.C. 80	15	Kcal 871 Lip. 29	P. 24 H.C. 130	16	Kcal 864 Lip. 15	P. 32 H.C. 145
	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Merluza en salsa meniere - Yogur sabores - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lluvia - San jacobó con lechuga ● Fruta - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Espirales salteados con soja y verduras ● Fruta - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz ● Fruta - Pan 		
20	Kcal 654 Lip. 20	P. 46 H.C. 74	21	Kcal 739 Lip. 27	P. 22 H.C. 98	22	Kcal 764 Lip. 20	P. 44 H.C. 96	23	Kcal 1081 Lip. 41	P. 36 H.C. 144
	<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Medallones de merluza en salsa verde ● Fruta - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Paella - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Yogur sabores - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Croquetas con lechuga ● Fruta - Pan 		
27	Kcal 798 Lip. 31	P. 40 H.C. 77	28	Kcal 814 Lip. 33	P. 26 H.C. 97	29	Kcal 875 Lip. 35	P. 19 H.C. 118	30	Kcal 953 Lip. 36	P. 32 H.C. 121
	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Alitas de pollo con patatas ● Fruta - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogur sabores - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas en salsa verde - Empanadillas de atún con ensalada liz ● Fruta - Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis napolitana - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural azucarado - 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.

