

Régimen No Huevo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

				01		02	Kcal 936 Lip. 29	P. 50 H.C. 116	03	Kcal 654 Lip. 17	P. 37 H.C. 80	
							- Macarrones salteados			- Lentejas con arroz		
							- Zancarrón de ternera con pimientos			- Filete de merluza al horno en salsa verde		
							- Yogur natural azucarado			● Fruta	Pan	
							Pan					
06	Kcal 700 Lip. 19	P. 46 H.C. 89		07	Kcal 654 Lip. 26	P. 30 H.C. 74			08	Kcal 640 Lip. 26	P. 35 H.C. 66	
	● Crema de calabaza y zanahoria				- Sopa minestrone					- Acelgas rehogadas		
	- Muslo de pollo asado con ensalada liz				- Filete de merluza al horno en salsa suave					- Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón		
	● Fruta				- Yogur natural azucarado					● Fruta	Pan	
	Pan				Pan					Pan		
									09	Kcal 754 Lip. 18	P. 44 H.C. 90	
										- Alubias blancas		
										- Filete de abadejo al horno con lechuga		
										- Yogur sabores		
										Pan		
											10	
											Kcal 891 Lip. 25	P. 43 H.C. 123
											- Arroz oriental	
											- Guisado de ternera en salsa de verduras con setas	
											● Fruta	Pan
											Pan	
13	Kcal 722 Lip. 27	P. 31 H.C. 89		14	Kcal 690 Lip. 19	P. 43 H.C. 74			15	Kcal 632 Lip. 24	P. 43 H.C. 62	
	● Porrusalda				- Lentejas					- Sopa jardinera		
	- Hamburguesa de ternera 100% en salsa				- Filete de merluza al horno en salsa suave					- Muslo de pollo asado con lechuga		
	● Fruta				- Yogur sabores					● Fruta	Pan	
	Pan				Pan					Pan		
									16	Kcal 877 Lip. 15	P. 28 H.C. 152	
										- Garbanzos		
										- Macarrones salteados		
										● Fruta	Pan	
										Pan		
											17	
											Kcal 696 Lip. 24	P. 35 H.C. 82
											● Crema de calabacín	
											- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con ensalada liz	
											● Fruta	Pan
											Pan	
20	Kcal 704 Lip. 25	P. 46 H.C. 75		21	Kcal 770 Lip. 37	P. 33 H.C. 76			22	Kcal 692 Lip. 16	P. 41 H.C. 88	
	- Vainas rehogadas				- Sopa minestrone					- Alubias rojas		
	- Muslo de pollo asado con verduras				- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con ensalada liz					- Medallones de merluza al horno en salsa verde		
	● Fruta				- Yogur natural azucarado					● Fruta	Pan	
	Pan				Pan					Pan		
											23	
											Kcal 975 Lip. 29	P. 51 H.C. 127
											- Arroz blanco con verduras	
											- Estofado de ternera con verduras en salsa	
											- Yogur sabores	
											Pan	
												24
											Kcal 665 Lip. 19	P. 37 H.C. 85
											● Puré de verdura	
											- Pechugas de pavo plancha en salsa con lechuga	
											● Fruta	Pan
											Pan	
27	Kcal 806 Lip. 31	P. 41 H.C. 78		28	Kcal 816 Lip. 37	P. 35 H.C. 81			29	Kcal 614 Lip. 17	P. 25 H.C. 88	
	- Lentejas				● Puré de acelgas y espinacas					● Porrusalda		
	- Alitas de pollo con patatas naturales				- Filete de guiarrá de cerdo plancha en salsa con lechuga					● Bacalao al horno con ensalada liz		
	● Fruta				- Yogur sabores					● Fruta	Pan	
	Pan				Pan					Pan		
											30	
											Kcal 1047 Lip. 34	P. 53 H.C. 129
											- Macarrones blancos con tomate	
											- Carne guisada de ternera con verduras	
											- Yogur natural azucarado	
											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.

