

Régimen Ovolactovegetariano

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 595 P. 22 Lip. 14 H.C. 87 - Lentejas con arroz integral - Acelgas rehogadas ● Fruta Pan	03 Kcal 726 P. 30 Lip. 25 H.C. 88 ● Crema de calabacín - Huevos con tomate - Yogur sabores Pan	04 Kcal 695 P. 18 Lip. 28 H.C. 88 - Sopa minestrone - Tortilla de patata y pimientos con lechuga ● Fruta Pan	05 Kcal 788 P. 36 Lip. 19 H.C. 115 - Tallarines salteados al estilo oriental - Hamburguesa de soja con tomate - Yogur natural azucarado Pan	06 Kcal 650 P. 25 Lip. 14 H.C. 98 - Alubias rojas ● Ensalada con arroz ● Fruta Pan
09 Kcal 726 P. 15 Lip. 23 H.C. 112 ● Puré de verdura - Huevos villaroy con ensalada liz ● Fruta Pan	10 Kcal 746 P. 20 Lip. 19 H.C. 120 ● Porrusalda - Canelones vegetales - Yogur natural azucarado Pan	11 Kcal 660 P. 17 Lip. 26 H.C. 86 - Espinacas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	12	13 Kcal 706 P. 26 Lip. 18 H.C. 103 - Garbanzos ● Ensalada con pasta ● Fruta Pan
16 Kcal 588 P. 24 Lip. 14 H.C. 79 - Lentejas ● Ensalada mixta ● Fruta Pan	17 Kcal 710 P. 22 Lip. 28 H.C. 92 ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de queso 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 798 P. 18 Lip. 30 H.C. 110 ● Porrusalda - Hamburguesa vegetal con pimientos verdes - Yogur natural azucarado Pan	20 Kcal 674 P. 28 Lip. 26 H.C. 77 - Sopa minestrone - Huevos con bechamel ● Fruta Pan
23 Kcal 820 P. 17 Lip. 33 H.C. 109 ● Crema de calabacín ● Ensaladilla rusa vegetal ● Fruta Pan	24 Kcal 767 P. 16 Lip. 35 H.C. 96 - Sopa jardinera - Varitas de verdura con pimientos rojos - Yogur natural azucarado Pan	25 Kcal 719 P. 20 Lip. 26 H.C. 97 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	26 Kcal 702 P. 28 Lip. 17 H.C. 98 - Alubias rojas ● Ensalada con pasta - Yogur sabores Pan	27 Kcal 801 P. 29 Lip. 20 H.C. 123 - Arroz blanco con verduras - Huevos con tomate ● Fruta Pan
30 Kcal 636 P. 27 Lip. 16 H.C. 93 ● Porrusalda - Hamburguesa de soja con tomate ● 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 y 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

