

Régimen No Habas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

04 Kcal 805 Lip. 30 P. 26 H.C. 108 ● Crema de calabaza y zanahoria - Nuggets de pollo con ensalada liz ● Fruta Pan	05 Kcal 908 Lip. 38 P. 42 H.C. 99 - Sopa de ave con fideos - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Yogur natural azucarado Pan	06	07 Kcal 864 Lip. 35 P. 38 H.C. 97 ● Patatas a la riojana - Merluza en salsa americana - Yogur sabores Pan	08
11 Kcal 730 Lip. 17 P. 40 H.C. 89 - Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera ● Fruta Pan	12 Kcal 722 Lip. 19 P. 49 H.C. 85 ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogur sabores Pan	13 Kcal 717 Lip. 26 P. 19 H.C. 101 - Sopa de letras - Tortilla de patata y pimientos con lechuga ● Fruta Pan	14 Kcal 1008 Lip. 37 P. 35 H.C. 130 - Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur natural azucarado Pan	15 Kcal 946 Lip. 24 P. 34 H.C. 141 - Alubias rojas - San jacobó con ensalada liz ● Fruta Pan
18 Kcal 768 Lip. 31 P. 32 H.C. 89 ● Puré de verdura - Escalope de cerdo con ensalada liz ● Fruta Pan	19 Kcal 795 Lip. 34 P. 28 H.C. 91 ● Patatas a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural azucarado Pan	20 Kcal 685 Lip. 28 P. 17 H.C. 86 - Espinacas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	21 Kcal 818 Lip. 25 P. 44 H.C. 101 - Garbanzos - Merluza en salsa meniere ● Fruta Pan	22 Kcal 1127 Lip. 27 P. 44 H.C. 174 - Arroz con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con puré de patata - Natillas Pan
25	26 Kcal 761 Lip. 24 P. 40 H.C. 96 ● Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Yogur sabores Pan	27 Kcal 888 Lip. 30 P. 39 H.C. 109 - Alubias blancas - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan	28 Kcal 819 Lip. 35 P. 33 H.C. 90 ● Patatas en salsa verde - Alitas de pollo con patatas - Yogur natural azucarado Pan	29 Kcal 870 Lip. 38 P. 21 H.C. 110 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Empanadillas de atún con ensalada liz ● Fruta 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.

