

Basal

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>02</b> Kcal 800 P. 43 Lip. 35 H.C. 76 - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan	<b>03</b> Kcal 890 P. 36 Lip. 21 H.C. 125 - Lentejas - San jacobito con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan	<b>04</b> Kcal 772 P. 24 Lip. 21 H.C. 119 - Macarrones integrales a la hortelana - Tortilla de jamón cocido con lechuga ● Fruta Pan	<b>05</b> Kcal 750 P. 45 Lip. 19 H.C. 92 - Alubias blancas - Medallones de merluza a la gallega - Yogurt sabores Pan	<b>06</b> Kcal 736 P. 30 Lip. 23 H.C. 102 ● Porrusalda - Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan
<b>09</b> Kcal 694 P. 40 Lip. 40 H.C. 81 ● Puré de verdura - Estofado de pollo en salsa rubia ● Fruta Pan	<b>10</b> Kcal 966 P. 39 Lip. 25 H.C. 140 - Arroz con tomate - Filete de abadejo en salsa verde - Yogurt sabores Pan	<b>11</b> Kcal 809 P. 30 Lip. 33 H.C. 98 - Sopa de lluvia - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta Pan	<b>12</b> Kcal 887 P. 30 Lip. 31 H.C. 117 ● Ensalada con pasta - Crema de guisantes - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan	<b>13</b> Kcal 923 P. 27 Lip. 26 H.C. 139 - Garbanzos - Empanadillas de atún con lechuga ● Fruta Pan
<b>16</b> Kcal 777 P. 26 Lip. 32 H.C. 93 - Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogurt sabores Pan	<b>17</b> Kcal 816 P. 28 Lip. 11 H.C. 140 - Lentejas con verdura - Arroz con verduras de la huerta ● Fruta Pan	<b>18</b> Kcal 755 P. 43 Lip. 30 H.C. 82 ● Crema de calabaza y zanahoria - Muslo de pollo asado con ensalada liz ● Fruta Pan	<b>19</b> Kcal 836 P. 29 Lip. 30 H.C. 110 ● Patatas en salsa verde - Salchichas frankfurt con tomate y patatas - Natillas Pan	<b>20</b> Kcal 795 P. 30 Lip. 25 H.C. 113 - Códigos salteados con champiñón y bacon - Lomo de merluza en salsa meniere ● Fruta Pan
<b>23</b> Kcal 940 P. 35 Lip. 32 H.C. 128 - Arroz a la marinera - Alitas de pollo con lechuga ● Fruta Pan	<b>24</b> Kcal 698 P. 21 Lip. 24 H.C. 95 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan	<b>25</b> Kcal 888 P. 30 Lip. 31 H.C. 120 - Macarrones con tomate - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	<b>26</b> Kcal 896 P. 49 Lip. 27 H.C. 105 - Garbanzos - Merluza en salsa americana - Yogurt sabores Pan	<b>27</b> Kcal 971 P. 39 Lip. 45 H.C. 100 - Menestra de verduras - Escalope de cerdo con chips ● Fruta Pan
<b>30</b> Kcal 785 P. 26 Lip. 23 H.C. 107 - Lentejas - Croquetas con ensalada liz ● Fruta Pan	<b>31</b> Kcal 863 P. 49 Lip. 36 H.C. 84 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogurt 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 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

