

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

05 Kcal 686 P. 26
Lip. 30 H.C. 80

- Sopa de lluvia
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

06

07 Kcal 658 P. 17
Lip. 24 H.C. 90

- Vainas rehogadas
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

08 Kcal 948 P. 44
Lip. 23 H.C. 140

- Arroz tres delicias
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

09 Kcal 804 P. 43
Lip. 23 H.C. 94

- Garbanzos
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

12 Kcal 858 P. 33
Lip. 30 H.C. 106

- Lentejas
- Nuggets de pollo con lechuga
- Fruta
- Pan

13 Kcal 946 P. 43
Lip. 25 H.C. 129

- Macarrones napolitana
- Filete de abadejo en salsa marinera
- Yogurt sabores
- Pan

14 Kcal 832 P. 29
Lip. 34 H.C. 101

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera
- Fruta
- Pan

15 Kcal 862 P. 55
Lip. 22 H.C. 100

- Alubias rojas
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Yogurt natural azucarado
- Pan

16 Kcal 640 P. 16
Lip. 20 H.C. 98

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada liz
- Fruta
- Pan

19 Kcal 812 P. 45
Lip. 30 H.C. 91

- Patatas en salsa verde
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Fruta
- Pan

20 Kcal 1058 P. 28
Lip. 31 H.C. 165

- Arroz con tomate
- Croquetas con jamón york
- Yogurt natural azucarado
- Pan

21 Kcal 654 P. 21
Lip. 33 H.C. 70

- Acelgas rehogadas
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

22 Kcal 842 P. 47
Lip. 23 H.C. 97

- Garbanzos
- Filete de merluza con piperrada
- Yogurt sabores
- Pan

23 Kcal 674 P. 31
Lip. 23 H.C. 83

- Puré de verdura
- Escalope de cerdo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

26 Kcal 782 P. 29
Lip. 33 H.C. 90

- Sopa de ave con fideos
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas
- Yogurt sabores
- Pan

27 Kcal 832 P. 28
Lip. 11 H.C. 148

- Lentejas con verdura
- Arroz con verduritas de la huerta
- Fruta
- Pan

28 Kcal 700 P. 23
Lip. 19 H.C. 106

- Crema de guisantes
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

29 Kcal 867 P. 41
Lip. 25 H.C. 119

- Espirales salteados con champiñón y bacon
- Medallones de merluza en salsa marinera
- Yogurt natural azucarado
- Pan

30 Kcal 830 P. 41
Lip. 31 H.C. 85

- Alubias blancas
- Alitas de pollo con lechuga
- 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.

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	→	Carnes o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

www.gastronomiabaska.com

