

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03 Kcal 809 Lip. 33 P. 30 H.C. 98 - Sopa de lluvia - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta Pan	04 Kcal 975 Lip. 28 P. 42 H.C. 136 - Arroz con salchichas y chorizo - Filete de merluza a la provenzal con limón - Yogurt natural azucarado Pan	05 Kcal 825 Lip. 32 P. 43 H.C. 87 - Menestra de verduras - Pechugas de pollo con salsa rubia ● Fruta Pan	06 Kcal 972 Lip. 25 P. 36 H.C. 139 - Garbanzos - San jacob con ensalada liz - Yogurt sabores Pan	07 Kcal 658 Lip. 22 P. 17 H.C. 94 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan
10 Kcal 821 Lip. 27 P. 42 H.C. 98 ● Patatas a la riojana - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan	11 Kcal 790 Lip. 11 P. 32 H.C. 131 - Lentejas con verdura - Espirales salteados con soja y verduras ● Fruta Pan	12	13 Kcal 697 Lip. 29 P. 25 H.C. 81 ● Puré de verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogurt sabores Pan	14 Kcal 773 Lip. 17 P. 45 H.C. 98 - Alubias rojas - Filete de abadejo romana con ensalada liz ● Fruta Pan
17 Kcal 744 Lip. 27 P. 25 H.C. 101 ● Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan	18 Kcal 927 Lip. 28 P. 40 H.C. 130 - Paella - Merluza en salsa meniere - Actimel Pan	19 Kcal 734 Lip. 31 P. 21 H.C. 90 - Vainas rehogadas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga ● Fruta Pan	20 Kcal 906 Lip. 37 P. 44 H.C. 88 - Garbanzos - Alitas de pollo con ensalada liz - Yogurt sabores Pan	21 Kcal 819 Lip. 31 P. 23 H.C. 111 - Sopa de letras - Croquetas con jamón york ● Fruta Pan
24 Kcal 664 Lip. 24 P. 18 H.C. 90 ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	25 Kcal 887 Lip. 25 P. 29 H.C. 127 - Lentejas - Empanadillas de atún con lechuga - Yogurt sabores Pan	26 Kcal 712 Lip. 22 P. 33 H.C. 95 ● Porrusalda - Escalope de cerdo con lechuga ● Fruta Pan	27 Kcal 776 Lip. 20 P. 44 H.C. 92 - Alubias blancas - Medallones de merluza en salsa verde - Yogurt natural azucarado Pan	28 Kcal 934 Lip. 31 P. 50 H.C. 113 - Tallarines salteados al estilo oriental - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan
31 Kcal 709 Lip. 31 P. 25 H.C. 83 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● 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 CERA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Came o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com

