

Basal

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

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

