

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Fecha	Menú	Calorías	Proteína	Hidratos
02	- Arroz con tomate - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan	Kcal 963 Lip. 24	P. 43 H.C. 143	
03	● Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga - Natillas Pan	Kcal 811 Lip. 31	P. 38 H.C. 93	
04	- Sopa de ave con fideos - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	Kcal 692 Lip. 31	P. 24 H.C. 80	
05	- Garbanzos - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur sabores Pan	Kcal 840 Lip. 22	P. 48 H.C. 102	06
09	● Crema de calabacín - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan	Kcal 772 Lip. 30	P. 26 H.C. 96	
10	● Patatas a la riojana - Medallones de merluza en salsa verde - Yogur sabores Pan	Kcal 781 Lip. 28	P. 35 H.C. 95	
11	- Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	Kcal 705 Lip. 23	P. 22 H.C. 98	
12	- Coditos napolitana - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural azucarado Pan	Kcal 964 Lip. 48	P. 52 H.C. 118	13
16	● Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	Kcal 696 Lip. 26	P. 23 H.C. 92	
17	- Sopa de lluvia - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Yogur sabores Pan	Kcal 754 Lip. 26	P. 45 H.C. 82	
18	- Lentejas con verdura - Arroz con verduras de la huerta ● Fruta Pan	Kcal 816 Lip. 11	P. 28 H.C. 140	
19	● Crema de calabaza y zanahoria - Filete de patata y chorizo con ensalada liz - Yogur sabores Pan	Kcal 749 Lip. 28	P. 24 H.C. 100	20
23	- Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan	Kcal 800 Lip. 35	P. 44 H.C. 76	
24	● Patatas en salsa verde - Croquetas con jamón york y ensalada liz - Yogur sabores Pan	Kcal 857 Lip. 29	P. 25 H.C. 121	
25	● Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	Kcal 625 Lip. 19	P. 16 H.C. 94	
26	- Alubias blancas - Merluza en salsa meniere - Yogur natural azucarado Pan	Kcal 819 Lip. 22	P. 48 H.C. 96	27
29	- Lentejas - Filete de abadejo en salsa marinera ● Fruta Pan	Kcal 743 Lip. 17	P. 45 H.C. 84	
30	- Sopa de estrellas con pollo y huevo - San jacob con chips - Yogur sabores Pan	Kcal 1030 Lip. 36	P. 29 H.C. 145	
31	- Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan	Kcal 905 Lip. 28	P. 32 H.C. 129	

● 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

- Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Arroz, patata o legumbre
- Verduras
- Carnes
- Pescados o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Fruta
- Lácteos o fruta
- Fruta

