

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 963 Lip. 24 P. 43 H.C. 143 - Arroz con tomate - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan	03 Kcal 811 Lip. 31 P. 38 H.C. 93 ● Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga - Natillas Pan	04 Kcal 692 Lip. 31 P. 24 H.C. 80 - Sopa de ave con fideos - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	05 Kcal 840 Lip. 22 P. 48 H.C. 102 - Garbanzos - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur sabores Pan	06
09 Kcal 772 Lip. 30 P. 26 H.C. 96 ● Crema de calabacín - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan	10 Kcal 781 Lip. 28 P. 35 H.C. 95 ● Patatas a la riojana - Medallones de merluza en salsa verde - Yogur sabores Pan	11 Kcal 705 Lip. 23 P. 22 H.C. 98 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	12 Kcal 964 Lip. 48 P. 52 H.C. 118 - Cuditos napolitana - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural azucarado Pan	13 Kcal 884 Lip. 23 P. 27 H.C. 135 - Alubias rojas - Empanadillas de atún con ensalada liz ● Fruta Pan
16 Kcal 696 Lip. 26 P. 23 H.C. 92 ● Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	17 Kcal 754 Lip. 26 P. 45 H.C. 82 - Sopa de lluvia - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Yogur sabores Pan	18 Kcal 816 Lip. 11 P. 28 H.C. 140 - Lentejas con verdura - Arroz con verduritas de la huerta ● Fruta Pan	19 Kcal 749 Lip. 28 P. 24 H.C. 100 ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz - Yogur sabores Pan	20 Kcal 882 Lip. 28 P. 45 H.C. 102 - Garbanzos - Filete de abadejo romana con mahonesa ● Fruta Pan
23 Kcal 800 Lip. 35 P. 44 H.C. 76 - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan	24 Kcal 857 Lip. 29 P. 25 H.C. 121 ● Patatas en salsa verde - Croquetas con jamón york y ensalada liz - Yogur sabores Pan	25 Kcal 625 Lip. 19 P. 16 H.C. 94 ● Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	26 Kcal 819 Lip. 22 P. 48 H.C. 96 - Alubias blancas - Merluza en salsa meniere - Yogur natural azucarado Pan	27 Kcal 905 Lip. 28 P. 32 H.C. 129 - Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan
30 Kcal 743 Lip. 17 P. 45 H.C. 84 - Lentejas - Filete de abadejo en salsa marinera ● Fruta Pan	31 Kcal 1030 Lip. 36 P. 29 H.C. 145 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - San jacob con chips - Yogur 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 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

