

Basal

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

<b>03</b> Kcal 688 P. 22 Lip. 32 H.C. 76 - Vainas rehogadas - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	<b>04</b> Kcal 729 P. 32 Lip. 19 H.C. 92 - Lentejas - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur sabores Pan	<b>05</b> Kcal 869 P. 38 Lip. 25 H.C. 123 - Macarrones con tomate - Filete de merluza romana con lechuga ● Fruta Pan	<b>06</b>	<b>07</b>
<b>10</b>	<b>11</b> Kcal 775 P. 24 Lip. 31 H.C. 94 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogur natural azucarado Pan	<b>12</b> Kcal 896 P. 40 Lip. 24 H.C. 129 - Paella - Filete de abadejo en salsa marinera ● Fruta Pan	<b>13</b> Kcal 924 P. 44 Lip. 38 H.C. 101 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Lomo fresco de cerdo rebozado con chips - Yogur sabores Pan	<b>14</b> Kcal 884 P. 27 Lip. 23 H.C. 135 - Alubias rojas - Empanadillas de atún con ensalada liz ● Fruta Pan
<b>17</b> Kcal 739 P. 25 Lip. 28 H.C. 96 ● Puré de verdura - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan	<b>18</b> Kcal 788 P. 53 Lip. 21 H.C. 81 - Lentejas - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Yogur sabores Pan	<b>19</b> Kcal 639 P. 29 Lip. 17 H.C. 91 ● Porrusalda - Medallones de merluza a la gallega ● Fruta Pan	<b>20</b> Kcal 864 P. 32 Lip. 15 H.C. 145 - Garbanzos con verdura - Espirales salteados con soja y verduras ● Fruta Pan	<b>21</b> Kcal 838 P. 27 Lip. 30 H.C. 113 - Sopa de lluvia - Croquetas con jamón york y ensalada liz - Yogur sabores Pan
<b>24</b> Kcal 753 P. 43 Lip. 42 H.C. 90 ● Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras ● Fruta Pan	<b>25</b> Kcal 1065 P. 43 Lip. 48 H.C. 116 ● Crema de calabaza y zanahoria ● Ensalada mixta - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Yogur sabores Pan	<b>26</b> Kcal 677 P. 20 Lip. 23 H.C. 97 - Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	<b>27</b> Kcal 811 P. 49 Lip. 19 H.C. 96 - Alubias blancas - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan	<b>28</b> Kcal 921 P. 30 Lip. 28 H.C. 136 - Arroz tres delicias - Salchichas frankfurt con tomate y patatas ● 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

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)