

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

					01 Kcal 950 P. 51 Lip. 46 H.C. 122 - Arroz tres delicias - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores Pan	02 Kcal 806 P. 35 Lip. 29 H.C. 94 - Alubias rojas - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan
05 Kcal 777 P. 37 Lip. 34 H.C. 82 - Acelgas rehogadas - Lomo fresco de cerdo rebozado con chips ● Fruta Pan	06 Kcal 817 P. 37 Lip. 28 H.C. 96 ● Patatas a la riojana - Filete de abadejo en salsa verde - Yogur sabores Pan	07 Kcal 942 P. 29 Lip. 44 H.C. 104 ● Crema de calabacín ● Ensalada mixta - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan	08 Kcal 778 P. 34 Lip. 19 H.C. 107 - Alubias blancas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural azucarado Pan	09 Kcal 902 P. 35 Lip. 36 H.C. 109 - Macarrones salteados con champiñón y bacon - Alitas de pollo con ensalada liz ● Fruta Pan		
12 Kcal 737 P. 31 Lip. 24 H.C. 97 ● Porrusalda - Merluza en salsa americana ● Fruta Pan	13 Kcal 908 P. 27 Lip. 32 H.C. 127 - Sopa de letras - San jacobito con ensalada liz - Yogur sabores Pan	14 Kcal 770 P. 30 Lip. 11 H.C. 123 - Lentejas con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas ● Fruta Pan	15 Kcal 748 P. 42 Lip. 30 H.C. 77 ● Puré de verdura - Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Pan	16 Kcal 982 P. 29 Lip. 23 H.C. 166 - Arroz con tomate - Perrito caliente Gastroki - Postre dulce Pan		
19 Kcal 741 P. 39 Lip. 28 H.C. 82 - Vainas rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan	20 Kcal 889 P. 32 Lip. 40 H.C. 98 - Sopa de ave con fideos - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur natural azucarado Pan	21 Kcal 657 P. 17 Lip. 22 H.C. 94 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	22 Kcal 1074 P. 28 Lip. 41 H.C. 148 - Paella - Empanadillas de atún con ensalada liz - Yogur sabores Pan	23 Kcal 873 P. 43 Lip. 28 H.C. 102 - Garbanzos - Filete de abadejo romana con mahonesa ● Fruta Pan		
26 Kcal 721 P. 48 Lip. 21 H.C. 85 - Lentejas - Medallones de merluza en salsa marinera ● Fruta Pan	27 Kcal 829 P. 25 Lip. 26 H.C. 120 ● Patatas en salsa verde - Croquetas con jamón york y ensalada liz - Yogur sabores Pan	28 Kcal 701 P. 22 Lip. 31 H.C. 87 ● Crema de calabaza y zanahoria - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	29 Kcal 939 P. 38 Lip. 36 H.C. 113 - Tallarines salteados al estilo oriental - Alitas de pollo con patatas - Yogur natural azucarado Pan	30 Kcal 738 P. 30 Lip. 17 H.C. 107 - Alubias blancas - Tortilla de patata con lechuga ● 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

