

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 | Carne o huevo |
| Huevo | Pescado o carne |
| Fruta | Lácteos o fruta |
| Lácteos | Fruta |

www.gastronomiabaska.com

