

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p><b>04</b> Kcal 724 Lip. 30 P. 23 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Porrusalda</b></li> <li>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul> | <p><b>05</b> Kcal 763 Lip. 23 P. 45 H.C. 80</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Merluza en salsa meniere</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>Pan</li> </ul>   | <p><b>06</b> Kcal 883 Lip. 30 P. 24 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de lluvia</li> <li>- San jacobó con lechuga</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul>                               | <p><b>07</b> Kcal 856 Lip. 22 P. 48 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>- Filete de abadejo en salsa marinera</li> <li>- Yogur natural azucarado</li> <li>Pan</li> </ul>                                   | <p><b>08</b> Kcal 727 Lip. 25 P. 37 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Crema de calabacín</b></li> <li>- Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul> |
| <p><b>11</b> Kcal 786 Lip. 35 P. 43 H.C. 73</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas rehogadas</li> <li>- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul>     | <p><b>12</b> Kcal 751 Lip. 28 P. 22 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas con pollo y huevo</li> <li>- Tortilla de patata con ensalada liz</li> <li>- Yogur natural azucarado</li> <li>Pan</li> </ul> | <p><b>13</b> Kcal 751 Lip. 22 P. 42 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas</li> <li>- Medallones de merluza en salsa verde</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul>                   | <p><b>14</b> Kcal 1060 Lip. 41 P. 37 H.C. 137</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella</li> <li>- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>Pan</li> </ul>  | <p><b>15</b> Kcal 724 Lip. 22 P. 14 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Puré de verdura</b></li> <li>- Croquetas con lechuga</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul>                            |
| <p><b>18</b> Kcal 798 Lip. 31 P. 40 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Alitas de pollo con patatas</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul>  | <p><b>19</b> Kcal 814 Lip. 33 P. 26 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Puré de acelgas y espinacas</b></li> <li>- Tortilla de patata y chorizo con lechuga</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>Pan</li> </ul>       | <p><b>20</b> Kcal 875 Lip. 35 P. 19 H.C. 118</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Patatas en salsa verde</b></li> <li>- Empanadillas de atún con ensalada liz</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul> | <p><b>21</b> Kcal 954 Lip. 36 P. 32 H.C. 121</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis napolitana</li> <li>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera</li> <li>- Yogur natural azucarado</li> <li>Pan</li> </ul> | <p><b>22</b> Kcal 827 Lip. 25 P. 43 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas</li> <li>- Filete de abadejo romana con mahonesa</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul>                    |
| <p><b>25</b> Kcal 805 Lip. 30 P. 26 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Crema de calabaza y zanahoria</b></li> <li>- Nuggets de pollo con ensalada liz</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul>     | <p><b>26</b> Kcal 921 Lip. 39 P. 42 H.C. 99</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Lomo adobado de cerdo rebozado con chips</li> <li>- Yogur natural azucarado</li> <li>Pan</li> </ul>         | <p><b>27</b> Kcal 869 Lip. 14 P. 29 H.C. 151</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>- Arroz con verduritas de la huerta</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul>                         | <p><b>28</b> Kcal 863 Lip. 35 P. 38 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Patatas a la riojana</b></li> <li>- Merluza en salsa americana</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>Pan</li> </ul>                                     | <p><b>29</b> Kcal 830 Lip. 34 P. 43 H.C. 84</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul>             |

● 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)

