

Régimen No Cerdo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>04</b> Kcal 722 Lip. 27 P. 31 H.C. 89</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Porrusalda</b></li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa</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 604 Lip. 32 P. 16 H.C. 64</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa jardinera</li> <li>- Tortilla de queso 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 741 Lip. 26 P. 16 H.C. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Crema de calabacín</b></li> <li>- Huevos villaroy con ensalada liz</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>11</b> Kcal 762 Lip. 33 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 716 Lip. 30 P. 20 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone</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 953 Lip. 29 P. 52 H.C. 120</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con verduras</li> <li>- Estofado de ternera con verduras en salsa</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>15</b> Kcal 665 Lip. 19 P. 37 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Puré de verdura</b></li> <li>- Pechugas de pavo plancha en salsa 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 772 Lip. 30 P. 21 H.C. 99</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Puré de acelgas y espinacas</b></li> <li>- Tortilla de patata 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 1019 Lip. 32 P. 57 H.C. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis napolitana</li> <li>- Carne guisada de ternera con verduras</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 700 Lip. 22 P. 16 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Crema de calabaza y zanahoria</b></li> <li>- Tortilla de patata con ensalada liz</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>26</b> Kcal 738 Lip. 33 P. 46 H.C. 62</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa jardinera</li> <li>- Zancarrón de ternera con pimientos</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 780 Lip. 27 P. 34 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Porrusalda</b></li> <li>- Merluza en salsa americana</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>29</b> Kcal 793 Lip. 31 P. 42 H.C. 82</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.

