

Régimen No Habas

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

05 Kcal 777 Lip. 34 P. 37 H.C. 82 - Acelgas rehogadas - Lomo fresco de cerdo rebozado con chips ● Fruta Pan	06 Kcal 817 Lip. 28 P. 37 H.C. 96 ● Patatas a la riojana - Filete de abadejo en salsa verde - Yogur sabores Pan	07 Kcal 808 Lip. 34 P. 26 H.C. 96 ● Crema de calabacín - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan	08 Kcal 778 Lip. 19 P. 34 H.C. 107 - Alubias blancas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural azucarado Pan	09 Kcal 902 Lip. 36 P. 35 H.C. 109 - Macarrones salteados con champiñón y bacon - Alitas de pollo con ensalada liz ● Fruta Pan
12 Kcal 737 Lip. 24 P. 31 H.C. 97 ● Porrusalda - Merluza en salsa americana ● Fruta Pan	13 Kcal 908 Lip. 32 P. 27 H.C. 127 - Sopa de letras - San jacobito con ensalada liz - Yogur sabores Pan	14 Kcal 626 Lip. 16 P. 36 H.C. 73 - Lentejas con verdura ● Bacalao plancha con refrito ● Fruta Pan	15 Kcal 748 Lip. 30 P. 42 H.C. 77 ● Puré de verdura - Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Pan	16 Kcal 1110 Lip. 27 P. 45 H.C. 168 - Arroz con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con puré de patata - Natillas Pan
19 Kcal 741 Lip. 28 P. 39 H.C. 82 - Vainas rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan	20 Kcal 889 Lip. 40 P. 32 H.C. 98 - Sopa de ave con fideos - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur natural azucarado Pan	21 Kcal 657 Lip. 22 P. 17 H.C. 94 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	22 Kcal 1074 Lip. 41 P. 28 H.C. 148 - Paella - Empanadillas de atún con ensalada liz - Yogur sabores Pan	23 Kcal 873 Lip. 28 P. 43 H.C. 102 - Garbanzos - Filete de abadejo romana con mahonesa ● Fruta Pan
26 Kcal 721 Lip. 21 P. 48 H.C. 85 - Lentejas - Medallones de merluza en salsa marinera ● Fruta Pan	27 Kcal 829 Lip. 26 P. 25 H.C. 120 ● Patatas en salsa verde - Croquetas con jamón york y ensalada liz - Yogur sabores Pan	28 Kcal 701 Lip. 31 P. 22 H.C. 87 ● Crema de calabaza y zanahoria - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	29 Kcal 939 Lip. 36 P. 38 H.C. 113 - Tallarines salteados al estilo oriental - Alitas de pollo con patatas - Yogur natural azucarado Pan	30 Kcal 738 Lip. 17 P. 30 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

