

Régimen No Huevo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>05 Kcal 651 Lip. 32 P. 29 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con patatas naturales ● Fruta Pan 	<p>06 Kcal 762 Lip. 34 P. 30 H.C. 76</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Filete de abadejo al horno en salsa verde - Yogur sabores Pan 	<p>07 Kcal 801 Lip. 41 P. 39 H.C. 68</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan 	<p>08 Kcal 747 Lip. 26 P. 40 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno con lechuga - Yogur natural azucarado Pan 	<p>09 Kcal 891 Lip. 41 P. 26 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Alitas de pollo con ensalada liz ● Fruta Pan
<p>12 Kcal 635 Lip. 25 P. 24 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Filete de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan 	<p>13 Kcal 738 Lip. 34 P. 36 H.C. 70</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo con ave - Pechugas de pavo plancha en salsa con ensalada liz - Yogur sabores Pan 	<p>14 Kcal 627 Lip. 22 P. 32 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura ● Bacalao plancha con refrito ● Fruta Pan 	<p>15 Kcal 776 Lip. 41 P. 37 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Pan 	<p>16 Kcal 1141 Lip. 36 P. 42 H.C. 158</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con puré de patata - Natillas Pan
<p>19 Kcal 652 Lip. 30 P. 31 H.C. 61</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón ● Fruta Pan 	<p>20 Kcal 855 Lip. 42 P. 45 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo con ave - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur natural azucarado Pan 	<p>21 Kcal 580 Lip. 25 P. 23 H.C. 64</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Filete de merluza al horno con lechuga ● Fruta Pan 	<p>22 Kcal 907 Lip. 38 P. 32 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Filete de guirra de cerdo plancha en salsa con ensalada liz - Yogur sabores Pan 	<p>23 Kcal 758 Lip. 25 P. 36 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Filete de abadejo plancha con refrito ● Fruta Pan
<p>26 Kcal 659 Lip. 26 P. 40 H.C. 66</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Medallones de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan 	<p>27 Kcal 825 Lip. 53 P. 48 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores Pan 	<p>28 Kcal 654 Lip. 28 P. 30 H.C. 73</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa ● Fruta Pan 	<p>29 Kcal 957 Lip. 43 P. 29 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Alitas de pollo con patatas naturales - Yogur natural azucarado Pan 	<p>30 Kcal 682 Lip. 22 P. 34 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura ● Bacalao al horno con lechuga ● Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

● 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