

Régimen No Kiwi

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>04 Kcal 724 P. 23 Lip. 30 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan 	<p>05 Kcal 733 P. 45 Lip. 25 H.C. 69</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Merluza en salsa meniere - Yogur natural Pan 	<p>06 Kcal 883 P. 24 Lip. 30 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lluvia - San jacobó con lechuga ● Fruta Pan 	<p>07 Kcal 856 P. 48 Lip. 22 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Filete de abadejo en salsa marinera - Yogur natural azucarado Pan 	<p>08 Kcal 727 P. 37 Lip. 25 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz ● Fruta Pan
<p>11 Kcal 786 P. 43 Lip. 35 H.C. 73</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan 	<p>12 Kcal 751 P. 22 Lip. 28 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan 	<p>13 Kcal 751 P. 42 Lip. 22 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Medallones de merluza en salsa verde ● Fruta Pan 	<p>14 Kcal 1030 P. 37 Lip. 42 H.C. 127</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Yogur natural Pan 	<p>15 Kcal 724 P. 14 Lip. 22 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Croquetas con lechuga ● Fruta Pan
<p>18 Kcal 798 P. 40 Lip. 31 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Alitas de pollo con patatas ● Fruta Pan 	<p>19 Kcal 784 P. 26 Lip. 35 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogur natural Pan 	<p>20 Kcal 875 P. 19 Lip. 35 H.C. 118</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas en salsa verde - Empanadillas de atún con ensalada liz ● Fruta Pan 	<p>21 Kcal 954 P. 32 Lip. 36 H.C. 121</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis napolitana - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural azucarado Pan 	<p>22 Kcal 827 P. 43 Lip. 25 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Filete de abadejo romana con mahonesa ● Fruta Pan
<p>25 Kcal 805 P. 26 Lip. 30 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Nuggets de pollo con ensalada liz ● Fruta Pan 	<p>26 Kcal 921 P. 42 Lip. 39 H.C. 99</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Yogur natural azucarado Pan 	<p>27 Kcal 869 P. 29 Lip. 14 H.C. 151</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta ● Fruta Pan 	<p>28 Kcal 833 P. 38 Lip. 36 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Merluza en salsa americana - Yogur natural Pan 	<p>29 Kcal 830 P. 43 Lip. 34 H.C. 84</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas 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**

Verduras	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Carnes	→	Arroz, pasta o patata
Pescados	→	Pescados o huevo
Huevo	→	Carne o huevo
Fruta	→	Pescado o carne
Lácteos	→	Lácteos o fruta
	→	Fruta

www.gastronomiabaska.com

