

Régimen No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

05 Kcal 651 Lip. 32 P. 29 H.C. 63 - Acelgas rehogadas - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con patatas naturales ● Fruta Pan	06 Kcal 737 Lip. 35 P. 32 H.C. 64 ● Patatas a la riojana - Filete de abadejo al horno en salsa verde - Yogur de soja Pan	07 Kcal 801 Lip. 41 P. 39 H.C. 68 ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan	08 Kcal 754 Lip. 26 P. 32 H.C. 85 - Alubias blancas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Yogur de soja Pan	09 Kcal 878 Lip. 41 P. 30 H.C. 98 - Macarrones salteados - Alitas de pollo con ensalada liz ● Fruta Pan
12 Kcal 635 Lip. 25 P. 24 H.C. 77 ● Porrusalda - Filete de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan	13 Kcal 708 Lip. 35 P. 40 H.C. 55 - Sopa de letras con ave - Pechugas de pavo plancha en salsa con ensalada liz - Yogur de soja Pan	14 Kcal 627 Lip. 22 P. 32 H.C. 63 - Lentejas con verdura ● Bacalao plancha con refrito ● Fruta Pan	15 Kcal 776 Lip. 41 P. 37 H.C. 63 ● Puré de verdura - Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Pan	16 Kcal 1076 Lip. 35 P. 44 H.C. 139 - Arroz blanco con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con puré de patata - Yogur de soja Pan
19 Kcal 652 Lip. 30 P. 31 H.C. 61 - Vainas rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón ● Fruta Pan	20 Kcal 825 Lip. 43 P. 49 H.C. 58 - Sopa de fideo con ave - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur de soja Pan	21 Kcal 611 Lip. 25 P. 12 H.C. 81 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	22 Kcal 882 Lip. 39 P. 35 H.C. 95 - Arroz blanco con verduras - Filete de guierra de cerdo plancha en salsa con ensalada liz - Yogur de soja Pan	23 Kcal 758 Lip. 25 P. 36 H.C. 85 - Garbanzos con verdura - Filete de abadejo plancha con refrito ● Fruta Pan
26 Kcal 659 Lip. 26 P. 40 H.C. 66 - Lentejas con verdura - Medallones de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan	27 Kcal 800 Lip. 54 P. 51 H.C. 69 ● Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Yogur de soja Pan	28 Kcal 654 Lip. 28 P. 30 H.C. 73 ● Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa ● Fruta Pan	29 Kcal 918 Lip. 43 P. 36 H.C. 92 - Tallarines salteados - Alitas de pollo con patatas naturales - Yogur de soja Pan	30 Kcal 739 Lip. 24 P. 26 H.C. 96 - Alubias blancas con verdura - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; 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

