

Régimen No Cerdo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 730 P. 40 Lip. 17 H.C. 89 - Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera ● Fruta Pan	03 Kcal 737 P. 53 Lip. 19 H.C. 84 ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogur sabores Pan	04 Kcal 695 P. 18 Lip. 28 H.C. 88 - Sopa minestrone - Tortilla de patata y pimientos con lechuga ● Fruta Pan	05 Kcal 950 P. 55 Lip. 30 H.C. 114 - Tallarines salteados al estilo oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogur natural azucarado Pan	06 Kcal 681 P. 37 Lip. 16 H.C. 90 - Alubias rojas ● Bacalao al horno con ensalada liz ● Fruta Pan
09 Kcal 726 P. 15 Lip. 23 H.C. 112 ● Puré de verdura - Huevos villaroy con ensalada liz ● Fruta Pan	10 Kcal 793 P. 37 Lip. 31 H.C. 90 ● Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogur natural azucarado Pan	11 Kcal 660 P. 17 Lip. 26 H.C. 86 - Espinacas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	12	13 Kcal 818 P. 44 Lip. 25 H.C. 101 - Garbanzos - Merluza en salsa meniere ● Fruta Pan
16 Kcal 683 P. 41 Lip. 19 H.C. 83 - Lentejas - Medallones de merluza rebozados con limón ● Fruta Pan	17 Kcal 710 P. 22 Lip. 28 H.C. 92 ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de queso con lechuga - Yogur sabores Pan	18 Kcal 820 P. 32 Lip. 12 H.C. 138 - Alubias blancas - Espirales salteados con soja y verduritas ● Fruta Pan	19 Kcal 819 P. 33 Lip. 35 H.C. 90 ● Patatas en salsa verde - Alitas de pollo con patatas - Yogur natural azucarado Pan	20 Kcal 848 P. 19 Lip. 40 H.C. 96 - Sopa minestrone - Empanadillas de atún con ensalada liz ● Fruta Pan
23 Kcal 695 P. 50 Lip. 17 H.C. 83 ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata ● Fruta Pan	24 Kcal 767 P. 16 Lip. 35 H.C. 96 - Sopa jardinera - Varitas de verdura con pimientos rojos - Yogur natural azucarado Pan	25 Kcal 719 P. 20 Lip. 26 H.C. 97 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	26 Kcal 857 P. 46 Lip. 24 H.C. 99 - Alubias rojas - Filete de abadejo en salsa americana - Yogur sabores Pan	27 Kcal 913 P. 49 Lip. 27 H.C. 119 - Arroz blanco con verduras - Carne guisada de ternera con verduras ● Fruta Pan
30 Kcal 636 P. 27 Lip. 16 H.C. 93 ● Porrusalda - Hamburguesa de soja con tomate ● Fruta Pan	31 Kcal 745 P. 21 Lip. 28 H.C. 96 ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Yogur sabores 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 e 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

