

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	- Puré de pollo con verduras - Tortilla de patata - Yogur sabores - Pan	- Puré de ternera con verduras - Albóndigas de pollo en salsa - Fruta - Pan	- Puré de cordero con verduras - Pechugas de pollo rebozadas - Yogur natural - Pan	- Puré de alubias rojas con verduras - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan
7	8	9	10	11
- Puré de merluza y arroz con verduras - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	- Puré de pavo con verduras - Croquetas - Yogur sabores - Pan	- Puré de ternera con verduras - Tortilla de jamón cocido - Fruta - Pan	- Puré de cordero con verduras - Empanadillas de atún - Yogur natural - Pan	- Puré de alubias blancas con verduras - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan
14	15	16	17	18
- Puré de merluza y arroz con verduras - Tortilla francesa - Fruta - Pan	- Puré de pollo con verduras - Pechugas de pollo con salsa - Yogur sabores - Pan	- Puré de ternera con verduras - Filete de salmón en salsa meniere - Fruta - Pan	- Puré de cordero con verduras - Lomo adobado de cerdo rebozado - Yogur natural - Pan	- Puré de lentejas con verduras - Croquetas - Fruta - Pan
21	22	23	24	25
- Puré de merluza y arroz con verduras - Tortilla de patata - Fruta - Pan	- Puré de pavo con verduras - Filete de abadejo romana - Yogur sabores - Pan	- Puré de ternera con verduras - Albóndigas de pollo en salsa - Fruta - Pan	- Puré de cordero con verduras - Medallones de merluza en salsa verde - Yogur natural - Pan	- Puré de garbanzos con verduras - Pechugas de pollo con salsa - Fruta - Pan
28	29	30		
- Puré de merluza y arroz con verduras - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa - Fruta - Pan	- Puré de pollo con verduras - Merluza al horno en salsa meniere - Yogur sabores - Pan	- Puré de ternera con verduras - Tortilla de patata - Fruta - Pan		



Kcal: Energía Kcal
 HC: Hidratos de carbono gr.
 Lip: Lípidos gr.
 Prot: Proteínas gr.



Indica los platos que se han preparado con **productos de proximidad** : menor huella de carbono y mayor retorno económico.



Indica los platos y días con **productos ecológicos certificados** o de **procedencia agroecológica**.

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	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com