BENTADES IKASTETXEA / Otros Colectivos Estrictos **CURSO 2026/2027**

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 708 · HC 92,3 · Lip 30,7 · Prot 14,3 **- Coliflor con patatas** **- Hamburguesa vegetal con pimientos rojos** - Fruta - Pan	**3** Kcal 646 · HC 103,4 · Lip 12,8 · Prot 27,2 **- Alubias rojas con verdura** - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral	**4** Kcal 656 · HC 108,1 · Lip 12,7 · Prot 23,3 **- Puré de verdura** **- Garbanzos con verdura** - Yogur - Pan	**5** Kcal 712 · HC 102,4 · Lip 18,7 · Prot 33,5 **- Macarrones blancos con tomate** - Palometa empanada con lechuga - Fruta - Pan integral	**6** Kcal 742 · HC 111,8 · Lip 21,2 · Prot 26,8 **- Arroz integral** **- Huevos con tomate** - Fruta - Pan
9 Kcal 763 · HC 117,6 · Lip 22,4 · Prot 23,4 **- Arroz blanco con tomate** **- Huevos fritos con patatas** - Fruta - Pan	**10** Kcal 554 · HC 97,3 · Lip 8,5 · Prot 19,9 **- Puré de verdura** **- Alubias rojas con verdura** - Fruta - Pan integral	**11** Kcal 800 · HC 117,9 · Lip 19,1 · Prot 36,8 **- Espaguetis blancos con tomate** - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur - Pan	**12** Kcal 679 · HC 89,9 · Lip 23,3 · Prot 27,5 **- Lentejas con verdura** **- Tortilla francesa** - Fruta - Pan integral	**13** Kcal 755 · HC 112,9 · Lip 27,3 · Prot 13,8 **- Porrusalda** **- Varitas de verdura con pimientos verdes** - Fruta - Pan
16 Kcal 739 · HC 97,7 · Lip 30,3 · Prot 16,6 **- Vainas rehogadas** **- Croquetas de bacalao con lechuga** - Fruta - Pan	**17** Kcal 623 · HC 99,9 · Lip 12,3 · Prot 26,1 **- Lentejas con verdura** - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral	**18** Kcal 674 · HC 85,1 · Lip 22,7 · Prot 30,7 **- Porrusalda en puré** - Bacalao romana con pimientos rojos - Yogur - Pan	**19** Kcal 593 · HC 103,0 · Lip 10,4 · Prot 19,6 **- Puré de verdura** **- Garbanzos con verdura** - Fruta - Pan integral	**20** Kcal 845 · HC 130,0 · Lip 28,8 · Prot 15,4 **- Arroz integral con tomate** **- Hamburguesa vegetal con pimientos rojos** - Fruta - Pan
23 Kcal 767 · HC 95,3 · Lip 29,9 · Prot 29,2 **- Lentejas con verdura** **- Tortilla francesa con lechuga** - Fruta - Pan	**24** Kcal 682 · HC 104,0 · Lip 24,2 · Prot 12,7 **- Crema de calabaza y zanahoria** **- Varitas de verdura con pimientos rojos** - Fruta - Pan integral	**25** Kcal 772 · HC 132,3 · Lip 14,2 · Prot 26,0 **- Arroz integral con tomate** **- Alubias rojas con verdura** - Yogur - Pan	**26** Kcal 582 · HC 78,9 · Lip 19,2 · Prot 24,5 **- Patatas en salsa verde** **- Huevos con tomate** - Fruta - Pan integral	**27** Kcal 700 · HC 96,5 · Lip 21,0 · Prot 30,5 **- Macarrones integrales con tomate** - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan
30 Kcal 718 · HC 99,8 · Lip 29,0 · Prot 12,8 **- Crema de calabacín** **- Hamburguesa vegetal con pimientos rojos** - 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