



Gorbeia Ikastola

Mayo 2021

Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Kcal 768 Glú 97 Líp 24 Pro 44

- 1° Lentejas con zanahoria
- 2° Merluza al horno en salsa provenzal

Postre Fruta Pan

4 Kcal 750 Glú 78 Líp 34 Pro 37

- 1° Ensalada ilustrada
- 2° Albóndigas a la jardinera

Postre Yogur Pan

5 Kcal 828 Glú 112 Líp 26 Pro 41

- 1° Tallarines con tomate y chorizo
- 2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

6 Kcal 879 Glú 107 Líp 30 Pro 50

- 1° Alubias blancas con verduras
- 2° Escalope de ternera con verduras

Postre Fruta Pan

7 Kcal 772 Glú 87 Líp 36 Pro 26

- 1° Sopa de fideo
- 2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Yogur Pan

10 Kcal 810 Glú 98 Líp 39 Pro 20

- 1° Menestra de verduras
- 2° Croquetas de jamón con ensalada

Postre Yogur Pan

11 Kcal 879 Glú 103 Líp 35 Pro 42

- 1° Lentejas con verduras
- 2° Merluza a la romana con mahonesa

Postre Fruta Pan

12 Kcal 902 Glú 113 Líp 32 Pro 44

- 1° Espaguetis con tomate y queso
- 2° Hamburguesas de ternera con zanahoria y calabacín

Postre Fruta Pan

13 Kcal 891 Glú 111 Líp 32 Pro 36

- 1° Garbanzos con arroz
- 2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Yogur Pan

14 Kcal 836 Glú 86 Líp 28 Pro 51

- 1° Marmitako
- 2° Muslo de pollo asado con champiñones

Postre Fruta Pan

17 Kcal 837 Glú 121 Líp 20 Pro 42

- 1° Macarrones con tomate y verduras
- 2° Bacalao rebozado con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

18 Kcal 856 Glú 103 Líp 36 Pro 35

- 1° Alubias rojas con zanahoria
- 2° Salchichas al horno con ketchup

Postre Fruta Pan

19 Kcal 681 Glú 87 Líp 23 Pro 35

- 1° Crema de porrusalda
- 2° Pechuga de pollo empanada con verduras de la huerta

Postre Yogur Pan

20 Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43

- 1° Arroz tres delicias
- 2° Guisado de ternera con pimientos

Postre Fruta Pan

21 Kcal 736 Glú 103 Líp 10 Pro 37

- 1° Patatas a la riojana
- 2° Trucha fresca al horno con lechuga

Postre Yogur Pan

24 Kcal 866 Glú 102 Líp 31 Pro 49

- 1° Lentejas con puerros
- 2° Lomo adobado de cerdo con arroz

Postre Fruta Pan

25 Kcal 841 Glú 103 Líp 39 Pro 24

- 1° Guisantes con jamón
- 2° Empanadillas de atún con lechuga

Postre Yogur Pan

26 Kcal 747 Glú 103 Líp 21 Pro 40

- 1° Alubias blancas con calabaza
- 2° Merluza al horno en salsa marinera

Postre Fruta Pan

27 Kcal 776 Glú 92 Líp 36 Pro 25

- 1° Crema de zanahoria
- 2° Tortilla de patata con ensalada de maíz

Postre Yogur bebida Pan

28 Kcal 863 Glú 111 Líp 29 Pro 42

- 1° Espaguetis con tomate
- 2° Escalope de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

31 Kcal 770 Glú 77 Líp 36 Pro 35

- 1° Vainas con patatas
- 2° Chuleta de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

