IES MINAS BHI / Basal — CURSO 2026/2027 — Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 777 · HC 108,9 · Lip 26,8 · Prot 21,3 - Puré de verdura (T12) - Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz (3) - Fruta - Pan (1)	**3** Kcal 714 · HC 81,3 · Lip 17,0 · Prot 41,1 - Lentejas (T1) - Filete de abadejo romana con ensalada liz (1,3,4) - Fruta - Pan integral (1)	**4** Kcal 705 · HC 111,3 · Lip 13,9 · Prot 26,9 - Vainas al horno con refrito (12) - Garbanzos - Fruta - Pan (1)	**5** Kcal 860 · HC 125,1 · Lip 24,1 · Prot 34,2 - Arroz tres delicias vegetales - Merluza al horno en salsa meniere con ensalada liz (1,4,T2,T14) - Yogur sabores (7) - Pan integral (1)	**6** Kcal 749 · HC 84,3 · Lip 30,7 · Prot 32,8 - Sopa de fideo integral ecológico (1,3,T6,T10) - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera (T6,T12) - Fruta - Pan (1)
9 Kcal 782 · HC 111,2 · Lip 20,2 · Prot 26,7 - Lentejas (T1) - Empanadillas de atún con ensalada liz (1,4,T2,T3,T6,T7,T9,T10,T14) - Fruta - Pan (1)	**10** Kcal 748 · HC 107,1 · Lip 24,4 · Prot 19,2 - Crema de calabaza y zanahoria (T12) - Tortilla de patata con lechuga batavia, zanahoria y maíz (3) - Yogur sabores (7) - Pan integral (1)	**11** Kcal 789 · HC 96,4 · Lip 27,5 · Prot 38,9 - Sopa de arroz con ave (3) - Filete de ternera en salsa de verduras (1,3,T12) - Fruta - Pan (1)	**12** Kcal 824 · HC 135,9 · Lip 11,8 · Prot 32,5 - Macarrones integrales ecológicos salteados con soja y verduritas (1,6,T10) - Alubias blancas - Fruta - Pan integral (1)	**13** Kcal 806 · HC 102,2 · Lip 26,3 · Prot 34,5 - Patatas a la riojana (12) - Filete de abadejo en salsa marinera con ensalada liz (1,3,4) - Fruta - Pan (1)
16 Kcal 780 · HC 87,3 · Lip 28,4 · Prot 41,7 - Crema de calabacín (T12) - Carne guisada de ternera con verduras (T12) - Fruta - Pan (1)	**17** Kcal 677 · HC 89,6 · Lip 16,5 · Prot 28,4 - Menestra de verduras con refrito (12) - Lentejas (T1) - Fruta - Pan integral (1)	**18** Kcal 668 · HC 94,1 · Lip 23,2 · Prot 20,3 - Patatas en salsa verde (3,12) - Tortilla de jamón cocido con lechuga, maíz y remolacha (3) - Fruta - Pan (1)	**19** Kcal 754 · HC 97,4 · Lip 19,9 · Prot 37,3 - Alubias rojas - Pescado fresco romana con ensalada liz (1,3,4,T2,T14) - Yogur sabores (7) - Pan integral (1)	**20** Kcal 802 · HC 123,5 · Lip 20,0 · Prot 31,8 - Arroz integral con verduritas - Filete de merluza al horno en salsa verde con ensalada liz (1,4,T2,T14) - Fruta - Pan (1)
23 Kcal 838 · HC 100,6 · Lip 39,0 · Prot 20,3 - Patatas a la riojana (12) - Tortilla francesa con ensalada liz (3) - Fruta - Pan (1)	**24** Kcal 815 · HC 91,9 · Lip 28,5 · Prot 42,6 - Puré de acelgas y calabacín (T12) - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con ensalada liz (1,3,T12) - Yogur sabores (7) - Pan integral (1)	**25** Kcal 938 · HC 107,3 · Lip 34,3 · Prot 44,8 - Garbanzos - Filete de salmón en salsa meniere con ensalada liz (1,4) - Fruta - Pan (1)	**26** Kcal 678 · HC 80,9 · Lip 22,2 · Prot 38,6 - Sopa de arroz integral con pollo (3) - Zancarrón de ternera con pimientos - Fruta - Pan integral (1)	**27** Kcal 829 · HC 134,2 · Lip 12,4 · Prot 31,4 - Espaguetis salteados con tomate (1,T3,T6,T10) - Lentejas (T1) - Fruta - Pan (1)
30 Kcal 729 · HC 111,2 · Lip 22,6 · Prot 16,4 - Crema de calabaza y zanahoria (T12) - Tortilla de patata con ensalada liz (3) - Fruta - Pan (1)				

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

(1)**GLUTEN** (2)**CRUSTACEOS** (3)**HUEVO** (4)**PESCADO** (5)**CACAHUETE** (6)**SOJA** (7)**LECHE** (8)**FRUTOS DE CASCARA** (9)**APIO** (10)**MOSTAZA** (11)**SESAMO** (12)**SULFITOS** (13)**ALTRAMUCES** (14)**MOLUSCOS** (T)**TRAZAS**

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

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