IES MINAS BHI / Régimen No Cerdo — CURSO 2026/2027 — Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 735 · HC 110,7 · Lip 23,0 · Prot 16,2 - Puré de verdura **- Tortilla de patata con ensalada liz** - Fruta - Pan	**3** Kcal 714 · HC 81,3 · Lip 17,0 · Prot 41,1 - Lentejas - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Fruta - Pan integral	**4** Kcal 705 · HC 111,3 · Lip 13,9 · Prot 26,9 - Vainas al horno con refrito - Garbanzos - Fruta - Pan	**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 - Yogur sabores - Pan integral	**6** Kcal 749 · HC 84,3 · Lip 30,7 · Prot 32,8 - Sopa de fideo integral ecológico - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera - Fruta - Pan
9 Kcal 782 · HC 111,2 · Lip 20,2 · Prot 26,7 - Lentejas - Empanadillas de atún con ensalada liz - Fruta - Pan	**10** Kcal 748 · HC 107,1 · Lip 24,4 · Prot 19,2 - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga batavia, zanahoria y maíz - Yogur sabores - Pan integral	**11** Kcal 789 · HC 96,4 · Lip 27,5 · Prot 38,9 - Sopa de arroz con ave - Filete de ternera en salsa de verduras - Fruta - Pan	**12** Kcal 824 · HC 135,9 · Lip 11,8 · Prot 32,5 - Macarrones integrales ecológicos salteados con soja y verduritas - Alubias blancas - Fruta - Pan integral	**13** Kcal 732 · HC 103,1 · Lip 19,0 · Prot 31,1 **- Porrusalda** - Filete de abadejo en salsa marinera con ensalada liz - Fruta - Pan
16 Kcal 780 · HC 87,3 · Lip 28,4 · Prot 41,7 - Crema de calabacín - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan	**17** Kcal 677 · HC 89,6 · Lip 16,5 · Prot 28,4 - Menestra de verduras con refrito - Lentejas - Fruta - Pan integral	**18** Kcal 761 · HC 99,7 · Lip 31,9 · Prot 17,7 - Patatas en salsa verde **- Tortilla francesa con lechuga, maíz y remolacha** - Fruta - Pan	**19** Kcal 754 · HC 97,4 · Lip 19,9 · Prot 37,3 - Alubias rojas - Pescado fresco romana con ensalada liz - Yogur sabores - Pan integral	**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 - Fruta - Pan
23 Kcal 764 · HC 101,5 · Lip 31,7 · Prot 16,9 **- Porrusalda** - Tortilla francesa con ensalada liz - Fruta - Pan	**24** Kcal 815 · HC 91,9 · Lip 28,5 · Prot 42,6 - Puré de acelgas y calabacín - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con ensalada liz - Yogur sabores - Pan integral	**25** Kcal 938 · HC 107,3 · Lip 34,3 · Prot 44,8 - Garbanzos - Filete de salmón en salsa meniere con ensalada liz - Fruta - Pan	**26** Kcal 678 · HC 80,9 · Lip 22,2 · Prot 38,6 - Sopa de arroz integral con pollo - Zancarrón de ternera con pimientos - Fruta - Pan integral	**27** Kcal 829 · HC 134,2 · Lip 12,4 · Prot 31,4 - Espaguetis salteados con tomate - Lentejas - Fruta - Pan
30 Kcal 729 · HC 111,2 · Lip 22,6 · Prot 16,4 - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan				

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

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