COLEGIO PÚBLICO DE LUGO DE LLANERA / Basal

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5** Kcal 858 · HC 116,2 · Lip 28,8 · Prot 32,1 - Espaguetis napolitana (1,6,7,T3,T10) - Huevos revueltos con jamón y ensalada (3) - Fruta - Pan integral (1)	**6** Kcal 665 · HC 78,4 · Lip 15,5 · Prot 46,8 - Fabes pintes estofadas - Pechugas de pollo empanadas con lechuga (1,3,T6,T10) - Fruta - Pan (1)
9 Kcal 744 · HC 84,8 · Lip 33,2 · Prot 24,3 - Crema de calabacín (12) - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera (1,6,12) - Fruta - Pan (1)	**10** Kcal 865 · HC 122,6 · Lip 26,9 · Prot 32,0 - Lentejas estofadas (T1) - Tortilla de patata con lechuga y zanahoria (3) - Fruta - Pan integral (1)	**11** Kcal 753 · HC 101,5 · Lip 22,4 · Prot 32,0 - Arroz integral con tomate - Filete de salmón al horno a la naranja con ensalada (4) - Yogur (7) - Pan (1)	**12** Kcal 893 · HC 108,3 · Lip 32,6 · Prot 37,3 - Sopa de ave con fideos (1,3,T6,T10) - Cocido completo (6) - Fruta - Pan integral (1)	**13** Kcal 789 · HC 77,2 · Lip 35,0 · Prot 38,8 - Patatas en salsa verde (3,12) - Abadejo a la romana con mayonesa y ensalada de tomate (1,3,4,T6,T10) - Fruta - Pan (1)
16 Kcal 790 · HC 95,6 · Lip 27,0 · Prot 39,6 - Macarrones integrales carbonara (1,3,6,7,T9,T10,T11,T12) - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan (1)	**17** Kcal 656 · HC 70,8 · Lip 29,7 · Prot 25,1 - Judías verdes rehogadas (12) - Tortilla de pavo con ensalada (3) - Fruta - Pan integral (1)	**18** Kcal 858 · HC 86,1 · Lip 32,4 · Prot 45,0 - Pote asturiano - Merluza en salsa americana con ensalada (1,2,3,4,12) - Yogur (7) - Pan (1)	**19** Kcal 785 · HC 95,9 · Lip 23,1 · Prot 46,4 - Puré de verdura (12) - Muslo de pollo asado con patatas fritas (12,T3,T7) - Fruta - Pan integral (1)	**20** Kcal 806 · HC 130,4 · Lip 22,0 · Prot 23,3 - Arroz riojano con chorizo - Guisantes salteados (12) - Fruta - Pan (1)
23 Kcal 660 · HC 62,9 · Lip 32,0 · Prot 28,6 - Crema de calabacín y acelga (12) - Filete de cabezada de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan (1)	**24** Kcal 775 · HC 103,5 · Lip 22,1 · Prot 41,1 - Lentejas con verdura (T1) - Huevos mimosa con ensalada (1,3,4,6,7) - Fruta - Pan integral (1)	**25** Kcal 702 · HC 106,5 · Lip 18,2 · Prot 24,3 - Arroz integral con tomate y verduritas - Fritos de pixin con ensalada (1,4,T6,T10) - Yogur (7) - Pan (1)	**26** Kcal 801 · HC 89,2 · Lip 47,4 · Prot 44,8 - Patatas gratinadas (1,7,T3,T6,T9,T10,T11) - Estofado de pollo con verduras (12,T3,T7) - Fruta - Pan integral (1)	**27** Kcal 725 · HC 98,7 · Lip 22,2 · Prot 28,0 - Sopa de ave con fideos (1,3,T6,T10) - Garbanzos rehogados con chorizo (12) - Fruta - Pan (1)
30 Kcal 848 · HC 97,8 · Lip 36,0 · Prot 32,3 - Espirales con tomate (1,T3,T6,T10) - Alitas de pollo con ensalada - 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**

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.
Col. MAD01014
Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

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	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com