COLEGIO SAN ANTONIO PADUA / Régimen No Kiwi — CURSO 2025/2026 — Diciembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Kcal 659 · HC 79,7 · Lip 22,8 · Prot 32,9 - Crema de calabacín ecológico - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan integral	**2** Kcal 750 · HC 95,4 · Lip 35,1 · Prot 13,8 - Sopa de ave con fideos - Croquetas con lechuga - Fruta - Pan	**3** Kcal 713 · HC 77,7 · Lip 25,5 · Prot 40,6 - Guisantes rehogados con patatas - Lomo fresco de cerdo en salsa con lechuga - Fruta - Pan	**4** Kcal 827 · HC 108,5 · Lip 29,4 · Prot 31,3 - Coditos con tomate - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan	**5** Kcal 759 · HC 85,9 · Lip 28,6 · Prot 29,9 - Alubias rojas con verdura - Tortilla de patata con ensalada **- Yogur natural** - Pan
8 	**9** Kcal 596 · HC 58,8 · Lip 29,6 · Prot 22,3 - Judías verdes rehogadas - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	**10** Kcal 570 · HC 86,4 · Lip 14,4 · Prot 20,1 - Sopa de cocido con fideos - Garbanzos del cocido - Fruta - Pan	**11** Kcal 649 · HC 80,2 · Lip 22,5 · Prot 31,4 - Arroz tres delicias - Filete de merluza en salsa de tomate - Fruta - Pan	**12** Kcal 646 · HC 54,2 · Lip 21,0 · Prot 46,8 - Lentejas con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa con ensalada **- Yogur natural** - Pan
15 Kcal 669 · HC 82,8 · Lip 21,9 · Prot 35,4 - Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Fruta - Pan integral	**16** Kcal 592 · HC 72,7 · Lip 22,4 · Prot 25,2 - Sopa de letras - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan	**17** Kcal 777 · HC 75,1 · Lip 33,4 · Prot 42,3 - Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	**18** Kcal 621 · HC 71,4 · Lip 20,7 · Prot 31,3 - Alubias blancas con verdura - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan	**19** Kcal 943 · HC 113,2 · Lip 39,9 · Prot 29,4 - Macarrones con tomate - Nuggets de pollo con lechuga **- Yogur natural** - Pan

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

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