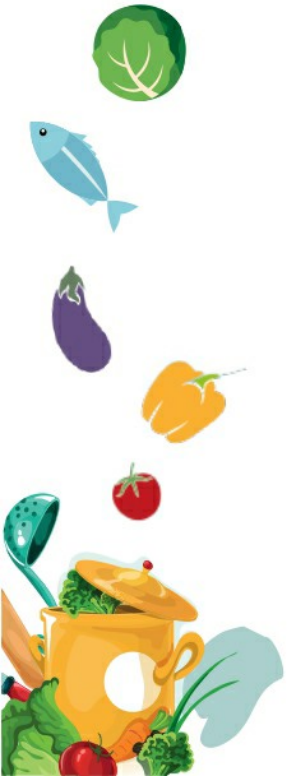
COLEGIO SAN ANTONIO PADUA / Basal — **CURSO 2025/2026** — **Enero**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	**6**	**7** Kcal 987 HC 131,3 Lip 39,3 Prot 23,7 - Macarrones con tomate - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta - Pan	**8** Kcal 562 HC 71,7 Lip 19,1 Prot 25,8 - Patatas en salsa verde - Merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan	**9** Kcal 699 HC 73,2 Lip 21,0 Prot 47,0 - Alubias blancas con verdura - Cinta de lomo de cerdo en salsa - Yogur sabores - Pan
12 Kcal 718 HC 100,1 Lip 27,4 Prot 16,7 - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan integral	**13** Kcal 602 HC 63,2 Lip 24,1 Prot 33,8 - Sopa de ave con fideos - Cinta de lomo de cerdo en salsa - Fruta - Pan	**14** Kcal 881 HC 158,3 Lip 13,3 Prot 27,5 - Garbanzos con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan integral	**15** Kcal 568 HC 72,5 Lip 20,4 Prot 23,5 - Patatas a la riojana - Merluza al horno con tomate - Fruta - Pan	**16** Kcal 672 HC 69,2 Lip 24,7 Prot 39,3 - Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo con salsa rubia con verduras - Yogur sabores - Pan
19 Kcal 698 HC 80,7 Lip 20,0 Prot 36,9 - Lentejas con verdura - Merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral	**20** Kcal 596 HC 65,3 Lip 22,8 Prot 31,4 - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan	**21** Kcal 755 HC 99,5 Lip 30,6 Prot 19,0 - Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan integral	**22** Kcal 617 HC 73,7 Lip 17,4 Prot 35,7 - Alubias rojas con verdura - Merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan	**23** Kcal 832 HC 101,8 Lip 26,6 Prot 42,0 - Macarrones integrales a la hortelana - Cinta de lomo de cerdo en salsa - Yogur sabores - Pan
26 Kcal 767 HC 97,0 Lip 32,9 Prot 17,6 - Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con lechuga y zanahoria - Fruta - Pan integral	**27** Kcal 693 HC 73,9 Lip 14,3 Prot 55,3 - Lentejas con verdura - Bacalao riojana - Fruta - Pan	**28** Kcal 653 HC 80,1 Lip 21,7 Prot 33,7 - Puré de verdura - Cinta de lomo de cerdo en salsa - Fruta - Pan integral	**29** Kcal 570 HC 86,4 Lip 14,4 Prot 20,1 - Sopa de cocido con fideos - Garbanzos del cocido - Fruta - Pan	**30** Kcal 849 HC 122,5 Lip 27,3 Prot 30,1 - Arroz con tomate - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur sabores - Pan

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

www.cuidateycomesano!.com



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