Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

DICIEMBRE
BASAL

CENTRO FORMACION SOMORROSTRO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 kCal:591 P:39 Lip:18 HC:64 Crema de puerros y espinacas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur	**2** kCal:905 P:30 Lip:39 HC:106 Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de vacuno y cerdo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	**3** kCal:600 P:28 Lip:17 HC:83 Patatas guisadas Cabracho al horno con ensalada Fruta de temporada	**4** kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158 Garbanzos con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada
7 kCal:633 P:33 Lip:24 HC:64 Vainas con patatas Salmon al horno en salsa verde Fruta de temporada	**8** **Festivo**	**9** kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151 Arroz integral con verduras locales Lentejas con verduras locales Fruta de temporada	**10** kCal:814 P:45 Lip:23 HC:106 Macarrones italiana Lomo fresco al horno con ensalada Natillas	**11** kCal:658 P:28 Lip:31 HC:65 Crema de verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada
14 kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151 Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	**15** kCal:785 P:22 Lip:35 HC:95 Patatas en salsa verde San jacobo de ave con ensalada Fruta de temporada	**16** kCal:704 P:31 Lip:15 HC:108 Macarrones integrales con tomate Abadejo al horno en salsa marinera Fruta de temporada	**17** kCal:820 P:41 Lip:33 HC:88 Alubias rojas con verduras locales Tortilla francesa de chorizo con ensalada Yogur	**18** kCal:733 P:34 Lip:35 HC:68 Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada Fruta de temporada
21 kCal:892 P:26 Lip:31 HC:123 Macarrones con tomate Huevos fritos con patatas fritas Postre especial	**22** kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67 Crema de verduras locales Muslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	**23** **Festivo**	**24** **Festivo**	**25** **Festivo**
28 **Festivo**	**29** **Festivo**	**30** **Festivo**	**31** **Festivo**	

Menú libre de proteína animal

Menú con productos locales

Menú bajos en huella de carbono

Menú 100% local

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO