

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	692	101,7	23,0	16,9		590	89,0	12,9	22,5		713	107,5	17,4	27,9		588	88,1	13,9	21,7		778	116,9	31,2	35,5
- Vainas rehogadas - Puré de verdura - San jacob con pisto - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral					♥ - Puré de porrusalda - Bacalao en salsa verde - Yogur - Pan					- Garbanzos con verdura - Sopa de cocido - Fruta - Pan integral					- Arroz integral con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan				
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot
	657	84,9	21,1	27,2		771	88,3	32,0	32,1		846	136,2	18,6	24,6		507	72,7	11,1	29,4		667	98,6	17,8	27,6
- Lentejas con verdura - Tortilla de jamón cocido con lechuga, tomate y maíz - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas de ave - Fruta - Pan integral					- Alubias blancas con verdura - Arroz con tomate - Yogur - Pan					♥ - Patatas en salsa verde - Jamoncitos de pollo asados con lechuga - Fruta - Pan integral					- Macarrones con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan				
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	737	96,5	24,2	30,7		686	93,0	19,1	35,2		645	94,8	15,1	24,5		865	110,6	33,7	30,5					
- Crema de calabacín ecológico - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta - Pan					- Coditos gratinados - Escalopines con salsa de queso - Fruta - Pan integral					- Alubias rojas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Yogur - Pan					- Arroz tres delicias - Filete de salmón al horno con ali oli - Fruta - Pan integral									



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



Indica los platos que se han preparado con **productos de proximidad** : menor huella de carbono y mayor retorno económico.



Indica los platos y días con **productos ecológicos certificados** o de **procedencia agroecológica** .

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

