

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>2</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>3</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	842	116,2	34,1	17,7		762	110,6	23,3	20,6		631	77,2	22,2	27,4		836	111,3	33,9	18,0		550	81,2	14,0	19,1
<b>- Arroz blanco con tomate</b> <b>- Tortilla francesa con lechuga</b> - Fruta - Pan					<b>- Alubias blancas con verdura</b> <b>- Varitas de verdura con pimientos rojos</b> - Fruta - Pan					<b>- Vainas rehogadas</b> - Filete de merluza romana con pimientos rojos - Yogur - Pan					<b>- Macarrones integrales con tomate</b> <b>- Empanadillas de atún con lechuga</b> - Fruta - Pan integral					<b>- Ensalada vegetal</b> <b>- Lentejas con verdura</b> - Fruta - Pan integral				
<b>8</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>9</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>10</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	691	89,7	30,2	13,1		596	92,6	13,0	21,1		642	84,1	20,8	21,2		748	104,6	22,7	30,5		764	122,3	20,7	22,1
<b>- Brócoli</b> <b>- Hamburguesa vegetal con pimientos verdes</b> - Fruta - Pan					<b>- Alubias rojas con verdura</b> - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral					<b>- Ensalada vegetal</b> - Garbanzos con verdura - Yogur - Pan integral					<b>- Macarrones blancos con tomate</b> - Palometa empanada con pimientos - Fruta - Pan					<b>- Arroz integral</b> <b>- Varitas de merluza con lechuga</b> - Fruta - Pan				
<b>15</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>16</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>17</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	642	77,3	21,3	33,3		581	98,8	9,5	19,1		702	98,2	19,4	31,0		709	81,7	29,6	24,0		2989	400,0	113,9	89,6
♥ <b>- Porrusalda</b> <b>- Filete de abadejo al horno con lechuga</b> - Fruta - Pan					♥ <b>- Puré de verdura</b> <b>- Alubias rojas con verdura</b> - Fruta - Pan					♥ <b>- Espaguetis blancos con tomate</b> - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur - Pan integral					♥ <b>- Lentejas con verdura</b> <b>- Tortilla francesa con lechuga</b> - Fruta - Pan					♥ <b>- Arroz blanco con tomate</b> - Pizza - Helado - Pan				



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

