

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES														
										1 Kcal 670 HC 78,9 Lip 18,3 Prot 38,4					2					3														
										6					7 Kcal 578 HC 86,0 Lip 12,6 Prot 29,1					8 Kcal 822 HC 109,3 Lip 26,2 Prot 29,8					9 Kcal 961 HC 111,4 Lip 43,7 Prot 30,2					10 Kcal 597 HC 83,1 Lip 12,6 Prot 32,7				
										13 Kcal 692 HC 101,7 Lip 23,0 Prot 16,9 - Vainas rehogadas - Puré de verdura - San jacob con pisto - Fruta - Pan					14 Kcal 590 HC 89,0 Lip 12,9 Prot 22,5 - Puré de verdura con picatostes - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Fruta - Pan integral					15 Kcal 713 HC 107,5 Lip 17,4 Prot 27,9 ♥ - Puré de porrusalda - Bacalao en salsa verde - Yogur - Pan					16 Kcal 588 HC 88,1 Lip 13,9 Prot 21,7 - Arroz con salchichas y chorizo - Revuelto de chorizo - Fruta - Pan integral					17 Kcal 778 HC 116,9 Lip 31,2 Prot 35,5 - Lentejas con verdura - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan				
										20 Kcal 657 HC 84,9 Lip 21,1 Prot 27,2 - Lentejas con verdura - Tortilla de jamón cocido con lechuga, tomate y maíz - Fruta - Pan					21 Kcal 771 HC 88,3 Lip 32,0 Prot 32,1 - Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas de ave - Fruta - Pan integral					22 Kcal 846 HC 136,2 Lip 18,6 Prot 24,6 - Alubias blancas con verdura - Arroz con tomate - Yogur - Pan					23 Kcal 507 HC 72,7 Lip 11,1 Prot 29,4 ♥ - Patatas en salsa verde - Jamoncitos de pollo asados con lechuga - Fruta - Pan integral					24 Kcal 667 HC 98,6 Lip 17,8 Prot 27,6 - Macarrones con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan				
										27 Kcal 737 HC 96,5 Lip 24,2 Prot 30,7 - Crema de calabacín ecológico - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta - Pan					28 Kcal 686 HC 93,0 Lip 19,1 Prot 35,2 - Coditos gratinados - Escalopines con salsa de queso - Fruta - Pan integral					29 Kcal 645 HC 94,8 Lip 15,1 Prot 24,5 - Alubias rojas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Yogur - Pan					30 Kcal 865 HC 110,6 Lip 33,7 Prot 30,5 - Arroz tres delicias - Filete de salmón al horno con alioli - Fruta - Pan integral									



Kcal: Energía
 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

