

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 692 HC 110,9 Lip 14,3 Prot 29,6	Kcal 570 HC 100,8 Lip 8,4 Prot 20,7
			- Arroz blanco con tomate - Filete de abadejo romana con lechuga - Fruta - Pan integral	- Puré de verdura - Lentejas con verdura - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
Kcal 585 HC 83,3 Lip 19,8 Prot 15,6	Kcal 908 HC 131,1 Lip 32,9 Prot 19,3	Kcal 815 HC 109,6 Lip 31,1 Prot 20,4	Kcal 580 HC 102,5 Lip 8,8 Prot 20,5	Kcal 763 HC 115,6 Lip 20,5 Prot 28,9
- Coliflor con patatas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	- Arroz integral - Empanadillas de atún con lechuga - Fruta - Pan integral	♥ - Porrusalda - Croquetas de bacalao con lechuga - Yogur - Pan	- Puré de verdura - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan	- Espaguetis blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	Kcal 692 HC 90,3 Lip 22,5 Prot 32,1	Kcal 867 HC 114,8 Lip 30,7 Prot 31,8	Kcal 599 HC 97,6 Lip 13,6 Prot 21,4	Kcal 827 HC 116,2 Lip 32,5 Prot 16,0
	- Lentejas con verdura - Tortilla de queso con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan integral	- Arroz blanco con tomate - Filete de salmón al horno con alioli - Yogur - Pan	- Sopa de fideo con ave - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan integral	- Macarrones integrales con tomate - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
Kcal 646 HC 104,6 Lip 12,5 Prot 26,6	Kcal 562 HC 68,1 Lip 22,0 Prot 22,3	Kcal 703 HC 103,9 Lip 20,5 Prot 24,6	Kcal 660 HC 91,5 Lip 26,9 Prot 12,7	Kcal 577 HC 102,0 Lip 8,7 Prot 20,4
- Lentejas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	- Vainas rehogadas - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz integral - Calamar a la plancha - Yogur - Pan	- Brócoli - Varitas de verdura con pimientos rojos - Fruta - Pan integral	- Puré de verdura - Alubias rojas con verdura - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
Kcal 844 HC 116,9 Lip 34,2 Prot 18,3	Kcal 896 HC 123,2 Lip 29,9 Prot 30,9	Kcal 623 HC 75,4 Lip 20,9 Prot 30,7	Kcal 806 HC 111,6 Lip 32,2 Prot 15,5	Kcal 570 HC 100,8 Lip 8,4 Prot 20,7
- Arroz blanco con tomate - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Empanadillas de atún con ensalada liz - Fruta - Pan integral	- Vainas rehogadas - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur - Pan	- Macarrones integrales con tomate - Hamburguesa vegetal con pimientos verdes - Fruta - Pan integral	- Puré de verdura - Lentejas con verdura - Fruta - 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