

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
	Kcal HC Lip Prot 585 94,5 12,2 22,4	Kcal HC Lip Prot 690 122,7 11,5 23,0	Kcal HC Lip Prot 630 80,4 22,3 25,3	Kcal HC Lip Prot 807 138,3 19,8 17,5
	- Lentejas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral	- Macarrones salteados - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan	♥ - Porrusalda en puré - Bacalao romana con pimientos rojos - Yogur - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Huevos villaroy con lechuga - Fruta - Pan
14	15	16	17	18
Kcal HC Lip Prot 702 88,4 28,0 24,4	Kcal HC Lip Prot 674 97,5 25,9 12,4	Kcal HC Lip Prot 775 137,5 13,1 25,0	Kcal HC Lip Prot 666 93,9 25,2 14,9	Kcal HC Lip Prot 690 98,4 20,6 27,1
- Lentejas con verdura - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - Fruta - Pan integral	- Arroz blanco con tomate - Alubias rojas con verdura - Yogur - Pan	♥ - Patatas en salsa verde - Empanadillas de atún con lechuga - Fruta - Pan integral	- Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan
21	22	23	24	25
Kcal HC Lip Prot 668 97,5 21,8 19,9	Kcal HC Lip Prot 625 80,6 21,8 26,2	Kcal HC Lip Prot 655 100,7 14,8 25,9	Kcal HC Lip Prot 747 92,7 28,8 29,6	Kcal HC Lip Prot 726 130,7 11,9 23,1
- Crema de calabacín - Varitas de merluza con lechuga - Fruta - Pan	♥ - Porrusalda - Huevos con tomate - Fruta - Pan integral	- Alubias rojas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Yogur - Pan	- Coditos blancos con tomate - Filete de salmón al horno con limón - Fruta - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Lentejas con verdura - Fruta - Pan
28	29	30		
Kcal HC Lip Prot 837 122,9 30,7 16,3	Kcal HC Lip Prot 784 113,4 25,3 24,1	Kcal HC Lip Prot 665 78,8 25,5 26,8		
- Macarrones integrales con tomate - Varitas de verdura con pimientos verdes - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Croquetas de bacalao con lechuga - Fruta - Pan integral	- Menestra de verduras ♥ - Huevos fritos con patatas - Yogur - 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