



Cuidamos lo LOCAL

Dieta saludable y rica



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>6</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>7</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>8</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	758	98,6	32,2	16,4		636	77,6	20,4	29,1		941	109,6	44,3	22,1		894	149,4	12,8	31,8		779	93,4	25,4	43,6
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla francesa con ensalada liz - Fruta - Pan					- Sopa de fideo integral ecológico - Filete de abadejo al horno con zanahoria y ensalada liz - Fruta - Pan integral					- Menestra de verduras - Empanadillas de atún con lechuga, maíz y remolacha - Fruta - Pan					♥ - Alubias blancas locales - Arroz oriental - Yogur sabores - Pan integral					- Patatas en salsa verde - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas - Fruta - Pan				
<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>14</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>15</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	757	96,1	26,8	31,7		776	102,3	20,7	43,7		692	87,0	28,5	21,9		887	141,7	16,6	31,2		662	89,4	13,3	34,9
- Porsusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera - Fruta - Pan					- Lentejas - Merluza al horno en salsa meniere con ensalada liz - Yogur sabores - Pan integral					- Sopa de arroz integral con pollo - Tortilla de queso con lechuga batavia, zanahoria y maíz - Fruta - Pan					- Garbanzos - Espirales salteados con tomate - Fruta - Pan integral					♥ - Crema de calabacín ecológico - Palometa al horno con tomate y ensalada liz - Fruta - Pan				
<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>21</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>22</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	887	170,5	9,6	29,6		712	106,0	22,8	15,6		750	96,3	18,7	42,1		790	79,8	30,0	47,1		642	81,6	24,9	21,6
- Lentejas - Arroz tres delicias vegetales - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan integral					- Alubias rojas - Medallones de merluza al horno en salsa verde con ensalada liz - Fruta - Pan					- Sopa de fideo integral ecológico - Estofado de ternera con verduras a la cazadora - Yogur sabores - Pan integral					- Vainas rehogadas - Pescado fresco romana con lechuga, maíz y remolacha - Fruta - Pan				
<b>25</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>26</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>27</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>28</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>29</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	886	105,9	30,3	47,8		788	101,2	30,5	24,8		715	101,2	18,0	30,6		767	81,0	30,4	41,7		849	138,6	11,9	32,4
- Lentejas - Alitas de pollo con ensalada liz - Fruta - Pan					- Sopa de arroz con ave - Tortilla de patata y chorizo con lechuga batavia, zanahoria y maíz - Yogur sabores - Pan integral					- Porsusalda - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Fruta - Pan					- Puré de acelgas y calabacín - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan integral					♥ - Alubias blancas locales - Espaguetis integrales salteados con soja y verduritas - 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**.

NOTA INFORMATIVA: Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.

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