

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata - Yogur de soja - Pan	- Arroz con tomate - Alitas de pollo con verduras - Fruta - Pan	- Macarrones integrales ecológicos - Salteados con soja y verduras - Bacalao al horno - Yogur de soja - Pan	♥ - Patatas a la riojana - Filete de abadejo al horno - Fruta - Pan
7	8	9	10	11
- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	- Menestra de verduras con refrito - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa - Yogur de soja - Pan	♥ - Patatas en salsa verde - Tortilla de jamón cocido - Fruta - Pan	- Alubias rojas con verdura - Filete de abadejo al horno - Yogur de soja - Pan	- Arroz integral con verduras - Filete de merluza al horno - Fruta - Pan
14	15	16	17	18
♥ - Patatas a la riojana - Tortilla francesa - Fruta - Pan	- Puré de acelgas y calabacín - Pechugas de pollo plancha en salsa - Yogur de soja - Pan	- Garbanzos con verdura - Filete de salmón al horno - Fruta - Pan	- Arroz integral tres delicias vegetales - Lomo adobado de cerdo rebozado - Yogur de soja - Pan	- Espaguetis salteados con tomate - Alitas de pollo con verduras - Fruta - Pan
21	22	23	24	25
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Filete de abadejo al horno - Yogur de soja - Pan	- Arroz oriental - Filete de merluza al horno - Fruta - Pan	- Vainas al horno con refrito - Filete de guisado de cerdo plancha en salsa - Yogur de soja - Pan	- Sopa de fideo integral ecológico - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan
28	29	30		
♥ - Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno - Yogur de soja - Pan	- Arroz integral con verduras - Tortilla de patata - 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