

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		764 Kcal 16,5g Prot 51g Lip 51,6g Hc <b>2</b>		661 Kcal 49,5g Prot 21,8g Lip 60,1g Hc <b>3</b>
		Judía verde con patata Tortilla francesa con chistorra Fruta de temporada		Sopa de cocido ECO Estofado de pavo con patatas Fruta de temporada
		Fresh green beans with potatoe Omelette with spicy sausage Fresh Fruit		Broth with angel hair pasta Braised Turkey Fresh Fruit
804 Kcal 27,4g Prot 44,3g Lip 56,9g Hc <b>7</b>		173 Kcal 20,3g Prot 7,4g Lip 5,6g Hc <b>8</b>	779 Kcal 62,8g Prot 44,4g Lip 29,7g Hc <b>9</b>	343 Kcal 41,4g Prot 21,6g Lip 112,5g Hc <b>10</b>
Crema de calabaza ECO Lomo de cerdo con pimientos Fruta de temporada		Alubias rojas con bacon Abadejo a la andaluza Fruta en su jugo	Acelga fresca con patata Pollo al horno con manzana Yogur	Macarrones con tomate ECO Perca con patatas y calabacin Fruta de temporada
Zucchini Puree Pork with peppers Fresh Fruit		Red beans with bacon Andalusian fish medallions Fruit in syrup	Fresh swiss chard/potatoes Roast chicken with apples Yogurt	Organic Macaroni Perch with zucchini and potatoe Fresh Fruit
990 Kcal 37,6g Prot 79,8g Lip 26,1g Hc <b>13</b>	667 Kcal 44,8g Prot 12,4g Lip 77,9g Hc <b>14</b>	730 Kcal 14,1g Prot 29,2g Lip 93,4g Hc <b>15</b>	706 Kcal 36,8g Prot 44,9g Lip 32,3g Hc <b>16</b>	356 Kcal 48,8g Prot 21,2g Lip 135,3g Hc <b>17</b>
Guisantes con refrito Salchichas frescas horno con g. Natillas de vainilla	Alubia blanca estofada Merluza rebozada con guarnic. Fruta de temporada	Sopa de fideos ECO San Jacobo casero Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas en salsa Yogur	Arroz con tomate casero Cazuela de rape Fruta de temporada
Sauteed peas Baked sausages/ new potatoes Vanilla pudding	Homestyle white beans Breaded Hake with garnish Fresh Fruit	Organic noodle soup Cordon bleu Fresh Fruit	Vegetable medley Meatballs in sauce Yogurt	White rice with tomatoe sauce Monkfish casserole Fresh Fruit
660 Kcal 30,8g Prot 48,7g Lip 19,6g Hc <b>20</b>	670 Kcal 51,4g Prot 17,9g Lip 68,1g Hc <b>21</b>	389 Kcal 60,6g Prot 45,7g Lip 53,2g Hc <b>22</b>	1106 Kcal 57g Prot 36,7g Lip 133,6g Hc <b>23</b>	495 Kcal 19,3g Prot 7,3g Lip 77g Hc <b>24</b>
Crema brócoli ECO/picatostes Lomo adobado con ensalada Yogur	Patatas guisadas con carne Bacalao con tomate casero Fruta de temporada	Borraja fresca con patata Pollo asado en su jugo Fruta de temporada	Coditos con Tomate Limanda h. con salteado de verduras Bizcocho casero	Lentejas con arroz integral Tortilla de patata con cebolla Fruta de temporada
Organic cream of broccoli soup Marinated pork loin with salad Yogurt	Stewed potatoes Cod with tomatoe sauce Fresh Fruit	Fresh borage with potatoes Roast chicken Fresh Fruit	Shaped with tomato Baked limanda with vegetables Homemade pound cake	Organic lentils with brown rice Potatoe and onion omelet Fresh Fruit
875 Kcal 46,6g Prot 47,5g Lip 56,2g Hc <b>27</b>	327 Kcal 38,9g Prot 10,4g Lip 17,1g Hc <b>28</b>	1282 Kcal 33,9g Prot 93,4g Lip 59,8g <b>29</b>	991 Kcal 41,4g Prot 50,6g Lip 81,1g Hc <b>30</b>	460 Kcal 9,4g Prot 17,3g Lip 65,4g Hc <b>31</b>
Judía v. redonda salteada Bistec de pollo con zanahoria y jamon serrano Fruta de temporada	Potaje garbanzo con zanahoriaECO Merluza con crema de piquillos Yogur liquido	Berza con patatas Lomo Encebollado Fruta de temporada	Crema hortelana F. ruso casero con ternera Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias Croquetas artesanas de bacalao Yogur
Sauteed french beans Chicken steak with carrot and ham Fresh Fruit	Organic chickpeas with carrot Hake in pepper sauce Yogurt drink	Cabbage with potatoe Pork loin with steewed onions Fresh Fruit	Cream of vegetables Beef patty with mushrooms Fresh Fruit	Chinese style fried rice Cod Croquettes Yogurt

**NOTA INFORMATIVA:**

¿Por qué deberíamos reducir el consumo de proteína animal? Por nuestra salud

El aumento del consumo de proteína animal se ha producido de manera desigual. En India, el consumo medio de carne por persona es de 5 kg al año, sin embargo, en España se registran 51 kg de carne por persona al año. Es aconsejable cambiar nuestros hábitos alimenticios: aumentando la ingesta de verduras, frutas, cereales y legumbres y estableciendo un consumo esporádico de proteína animal. Esta forma de alimentación es la conocida dieta mediterránea.

Si al exceso de proteína animal en nuestra dieta le añadimos falta de ejercicio físico, tendremos más probabilidad de sufrir sobrepeso, enfermedades cardiovasculares y obesidad.