

## Lunes

6



FESTIVO

- 13 Judías Verdes Rehogadas  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 550 Lip: 25,45 Prot: 27,22 HC: 53,58

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 20 Guisantes Salteados con Huevo  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 562 Lip: 20,43 Prot: 23,44 HC: 73,67

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 27 Coliflor en Tempura  
Lentejas Castellanas con Arroz Integral  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 840 Lip: 27,42 Prot: 29,48 HC: 121,11

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

## Martes

7

- Lentejas Con Arroz Integral  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 784 Lip: 26,91 Prot: 29,07 HC: 109,60

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Judías Viudas Blancas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 531 Lip: 19,70 Prot: 25,07 HC: 63,66

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 742 Lip: 19,25 Prot: 23,06 HC: 122,23

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 28 Fideuá de Verduras ECO  
Huevos En Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 660 Lip: 23,26 Prot: 21,07 HC: 92,35

Cena: Verdura + Ave + Fruta

## Miércoles

8

- Coditos con Tomate  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 668 Lip: 21,76 Prot: 26,68 HC: 89,68

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 664 Lip: 19,94 Prot: 34,48 HC: 91,37

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 589 Lip: 20,03 Prot: 27,43 HC: 78,74

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 29 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 615 Lip: 17,16 Prot: 38,25 HC: 78,31

Cena: Pasta + Carne + Fruta

## Jueves

9

- Garbanzos Estofados con Verduras  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 702 Lip: 27,82 Prot: 36,72 HC: 79,61

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- 16 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 16,17 Prot: 33,65 HC: 90,58

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 23 Espaguetis al Ajillo  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 668 Lip: 22,22 Prot: 28,07 HC: 90,07

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 30 Arroz con Calamares  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 731 Lip: 16,91 Prot: 41,84 HC: 107,64

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

- Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Arroz Integral  
Pan y Agua  
Yogur

Kcal: 601 Lip: 22,18 Prot: 36,07 HC: 61,86

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 667 Lip: 19,60 Prot: 35,99 HC: 84,88

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 24 Crema de Verduras ECO con Picatostes  
Caldeirada de Abadejo  
(Patatas en Guiso)  
Pan y Agua  
Yogur

Kcal: 447 Lip: 14,73 Prot: 28,72 HC: 49,62

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1



Pincha aquí  
para obtener más información  
sobre el nuevo  
Real Decreto de comedores  
escolares

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

# ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

## ¿En qué consiste?

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



**¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!**

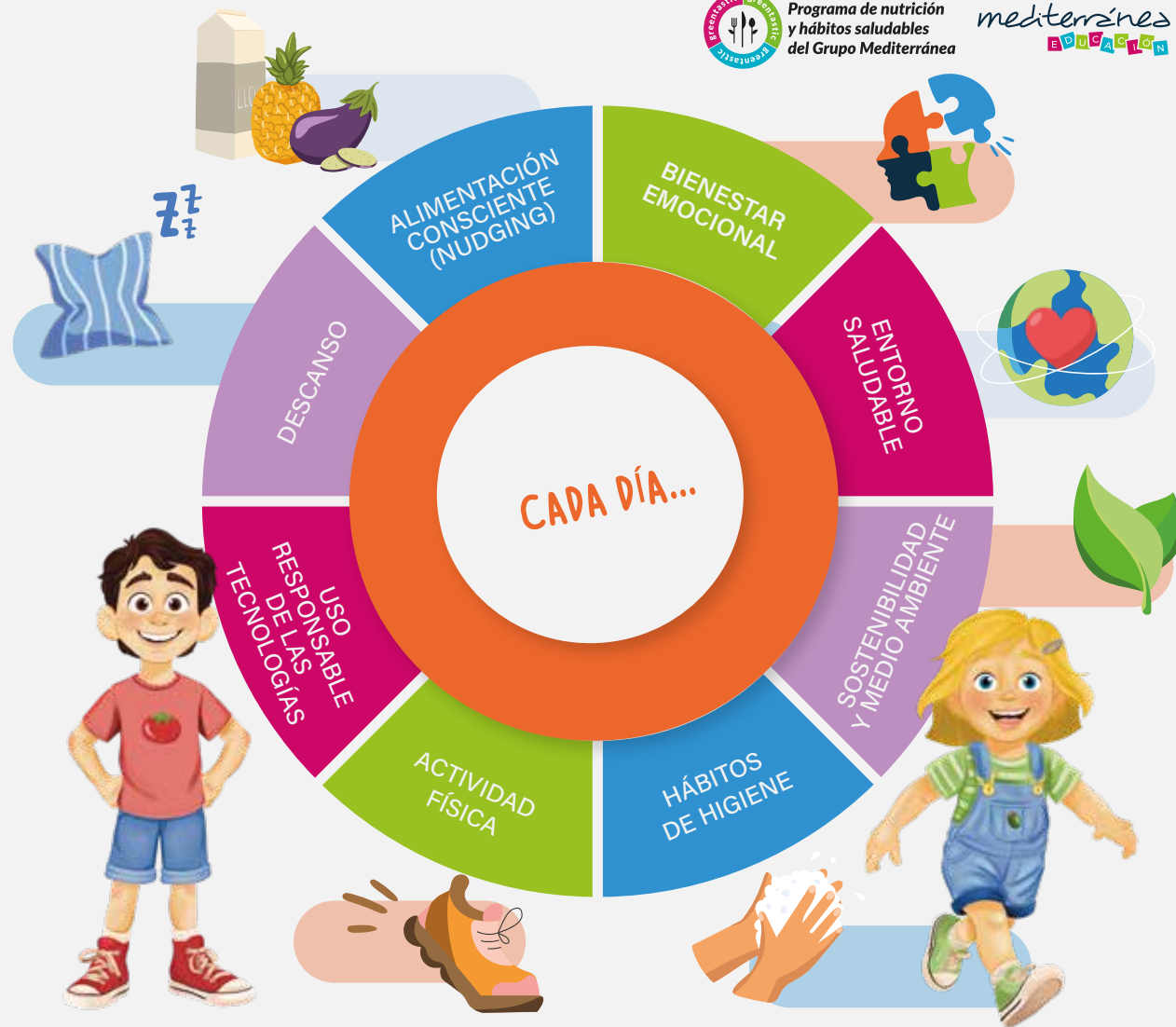
PREPÁRATE PARA

**2ª EDICIÓN  
"PEQUEÑOS CHEFS"**



Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterránea

mediterránea  
EDUCACIÓN



## SI HAS COMIDO...

PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.....  
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..  
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO.....  
VERDURA + CARNE.....  
VERDURA + PESCADO.....  
VERDURA + HUEVO.....  
FRUTAS / LÁCTEO.....

## ...DEBERÍAS CENAR

VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE  
VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE  
VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE  
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO  
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO  
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE  
FRUTAS / LÁCTEO