

Lunes

- 4 Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 758 Lip: 18,45 Prot: 25,04 HC: 123,80

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 11 Coditos con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 Lip: 19,81 Prot: 20,71 HC: 105,90

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 18 Lentejas con Chorizo
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 Lip: 32,13 Prot: 40,40 HC: 75,63

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 25 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 576 Lip: 28,82 Prot: 16,73 HC: 64,16

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 5 Brócoli Salteado
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 451 Lip: 18,82 Prot: 29,63 HC: 41,50

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 732 Lip: 16,74 Prot: 24,40 HC: 124,61

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 19 Macarrones Integrales con Tomate
Abadejo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 Lip: 17,25 Prot: 32,77 HC: 80,18

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 26 Lentejas Castellanas
Filete de Merluza al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 Lip: 16,71 Prot: 40,05 HC: 91,84

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

- 6 Macarrones al Ajillo
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 Lip: 20,69 Prot: 25,79 HC: 88,58

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 13 Crema de Verduras ECO
Ragout de Ternera Estofada
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 530 Lip: 20,32 Prot: 31,83 HC: 55,95

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 20 Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 745 Lip: 17,91 Prot: 22,77 HC: 129,73

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 27 Patatas a la Marinera
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 574 Lip: 23,32 Prot: 21,76 HC: 74,85

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

- 7 Crema de Zanahoria ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 528 Lip: 15,51 Prot: 34,19 HC: 63,05

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 14 Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera



Kcal: 590 Lip: 20,03 Prot: 27,22 HC: 78,99

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 21 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
(Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 542 Lip: 26,00 Prot: 17,60 HC: 59,66

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 28 Arroz con Tomate
Garbanzos Estofados con Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera



Kcal: 796 Lip: 19,57 Prot: 23,77 HC: 137,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

- 8 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 743 Lip: 32,52 Prot: 28,54 HC: 86,43

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 15



FESTIVO

- 22 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

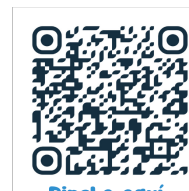
Kcal: 619 Lip: 20,08 Prot: 47,54 HC: 64,71

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 29 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Lomo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 633 Lip: 24,09 Prot: 30,93 HC: 70,60

Cena: Verdura + Huevo + Fruta



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!

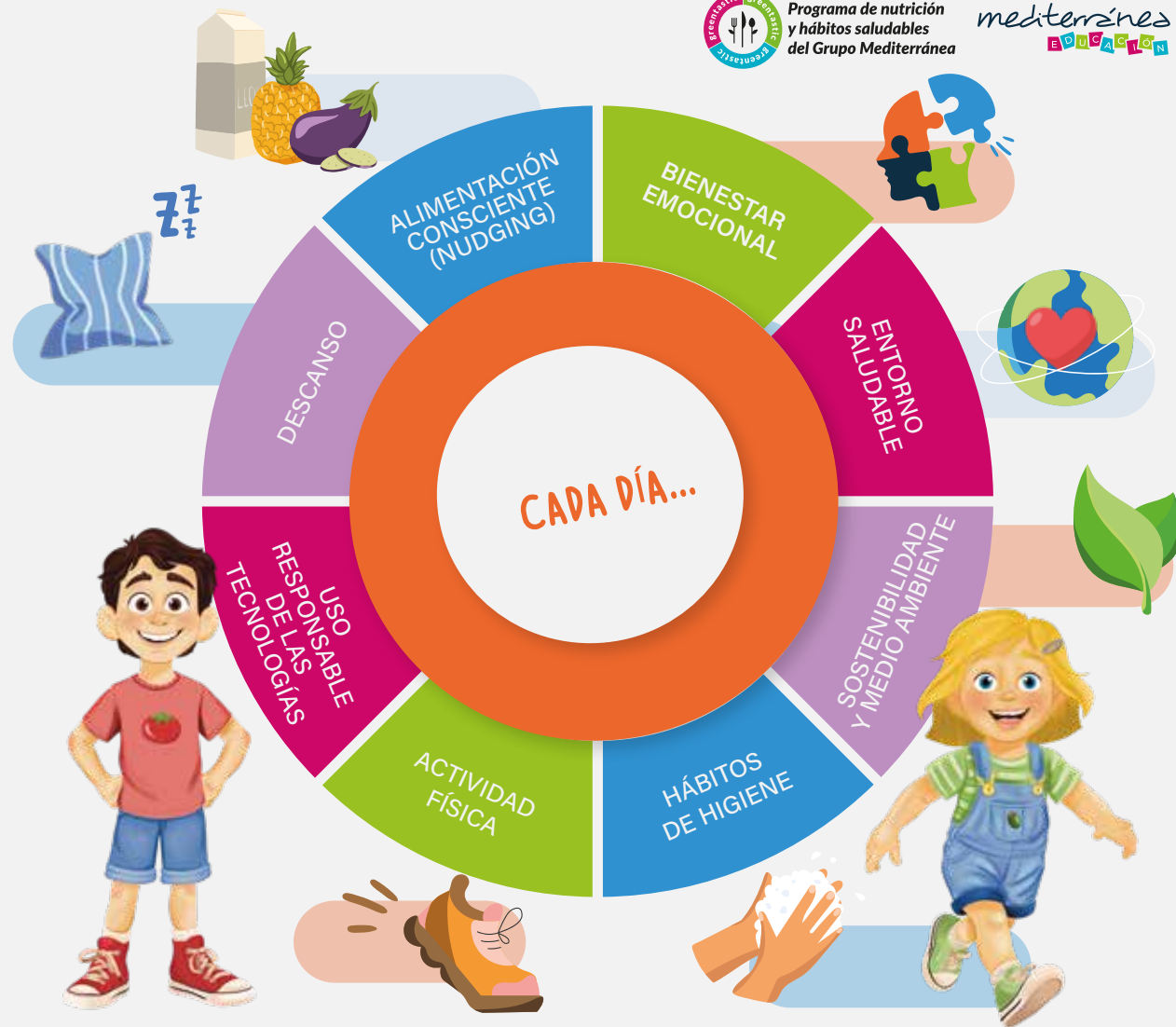
PREPÁRATE PARA

**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