

## Lunes

6



13

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

20

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

27

Fideuá de Verduras ECO.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 751 **Lip:** 27,28 **Prot:** 20,23 **HC:** 107,71

**Cena:** Verdura + 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

14

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

21

Guisantes Salteados con Huevo  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

28

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

**Kcal:** 838 **Lip:** 27,56 **Prot:** 29,83 **HC:** 119,83

**Cena:** Patata + Carne + Fruta



## Miércoles

8

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

15

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

22

Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Pintas Estofadas.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

29

Arroz con Calamares  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 712 **Lip:** 22,40 **Prot:** 30,49 **HC:** 101,50

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo



## Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

16

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

23

Espaguetis al Ajillo  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

30

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

**Kcal:** 627 **Lip:** 17,44 **Prot:** 38,51 **HC:** 84,23

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Viernes

10

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

17

Garbanzos Estofados con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

24

Crema de Verduras ECO.  
Caldeirada de Abadejo  
(Patatas en Guiso)  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 405 **Lip:** 15,10 **Prot:** 27,22 **HC:** 39,98

**Cena:** Arroz + Ave + 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!**

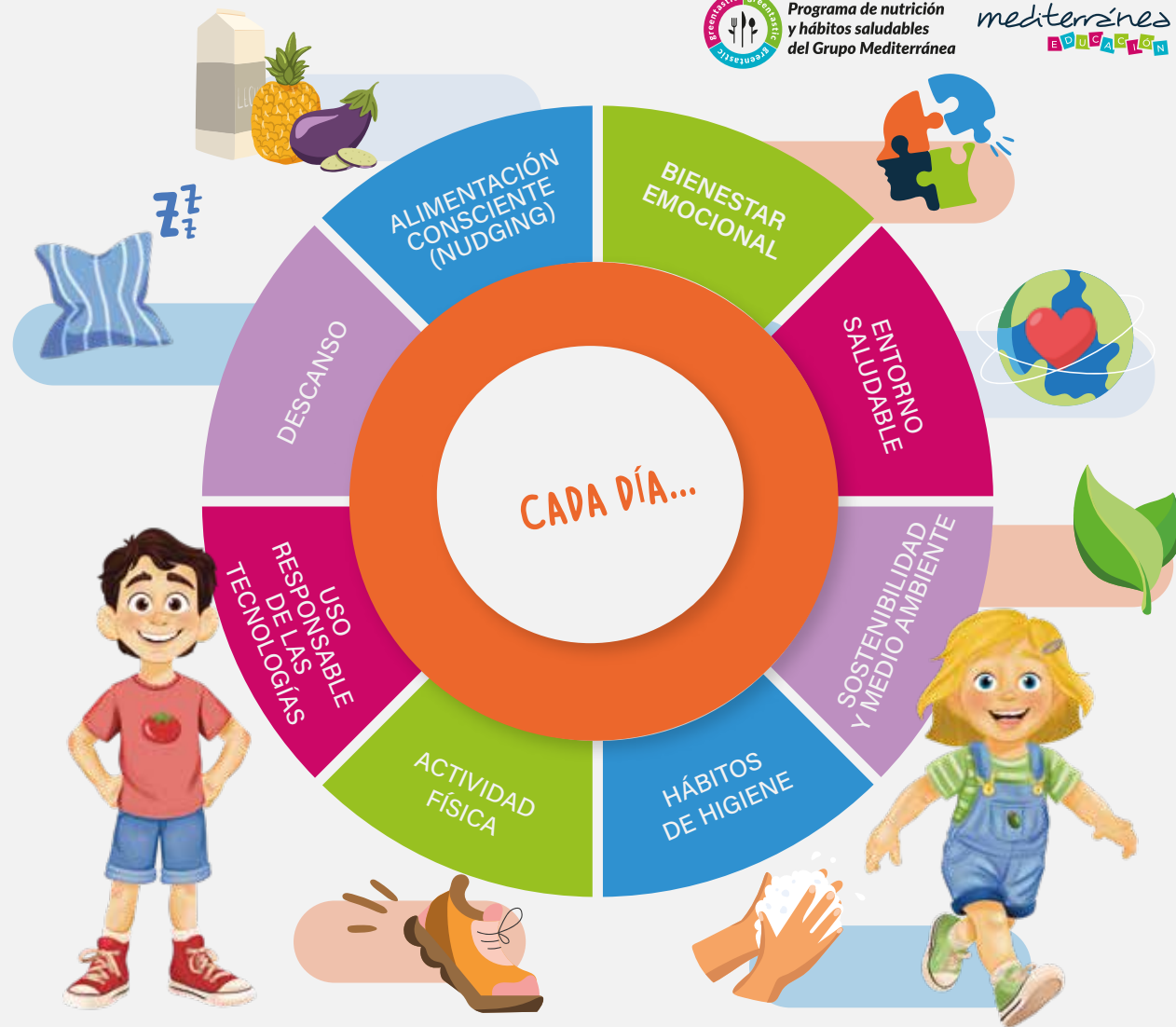
PREPÁRATE PARA

**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

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>6</div> <div><br/>FESTIVO</div> <div>13</div> <div>Arroz con Tomate.<br/>Caballa en Aceite<br/>Ensalada de Lechuga<br/>Pan y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta</div> <div>20</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras.<br/><br/>Tortilla Francesa.<br/>Tomate Aliñado con AOVE<br/>Pan y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta</div> <div>27</div> <div>Fideuá de Verduras ECO.<br/>Tortilla de Patata con Cebolla.<br/>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br/>Pan y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</div> | <div>7</div> <div>Lentejas Con Arroz Integral.<br/>Tortilla de Patata con Cebolla.<br/>Ensalada de Lechuga y Tomate<br/>Pan Integral y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</div> <div>14</div> <div>Judías Viudas Blancas<br/>Tortilla Francesa.<br/>Ensalada de Lechuga y Tomate<br/>Pan Integral y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>21</div> <div>Guisantes Salteados con Huevo<br/><br/>Merluza Empanada<br/>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br/>Pan Integral y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</div> <div>28</div> <div>Coliflor en Tempura<br/>Lentejas Castellanas con Arroz Integral<br/>Ensalada de Lechuga<br/>Pan Integral y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta</div> | <div>8</div> <div>Coditos con Tomate<br/>Merluza a la Riojana.<br/>Pimientos Asados<br/>Pan y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</div> <div>15</div> <div>Judías Verdes Rehogadas.<br/>Albóndigas de Pollo en Salsa.<br/>Zanahoria en Guiso<br/>Pan y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta</div> <div>22</div> <div>Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras<br/>Judías Pintas Estofadas.<br/>Ensalada de Lechuga y Maíz<br/>Pan y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</div> <div>29</div> <div>Arroz con Calamares.<br/><b>Tortilla Francesa.</b><br/><b>Tomate Aliñado con AOVE</b><br/>Pan y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</div> | <div>9</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras.<br/>Tortilla Francesa.<br/>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br/>Pan Integral y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Lácteo</div> <div>16</div> <div>Macarrones Integrales con salsa al Pepe<br/>Bacalao con Tomate.<br/>Ensalada de Lechuga y Maíz<br/>Pan Integral y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>23</div> <div>Espaguetis al Ajillo<br/><br/>Pollo Asado<br/>Ensalada de Lechuga<br/>Pan Integral y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</div> <div>30</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras<br/>Palometa con Tomate<br/>Ensalada de Lechuga y Maíz<br/>Pan Integral y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta</div> | <div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO.<br/><b>Salmon en Salsa de Eneldo.</b><br/>Arroz Integral<br/>Pan y Agua<br/>Yogur<br/><b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta</div> <div>17</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras.<br/><b>Pollo Asado</b><br/>Patatas Panadera.<br/>Pan y Agua<br/>Fruta de Temporada<br/><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</div> <div>24</div> <div>Crema de Verduras ECO.<br/><br/>Caldeirada de Abadejo<br/>(Patatas en Guiso)<br/>Pan y Agua<br/>Yogur<br/><b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta</div> |

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.