

Lunes

4 Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 758 **Lip:** 29,25 **Prot:** 26,22 **HC:** 101,36

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

11 Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 22,66 **Prot:** 29,56 **HC:** 78,22

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 29,46 **Prot:** 32,23 **HC:** 75,61

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: 594 **Lip:** 29,33 **Prot:** 18,92 **HC:** 65,10

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

5 Brócoli Salteado
Magro de Cerdo en Salsa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 431 **Lip:** 17,05 **Prot:** 29,22 **HC:** 41,72

Cena: Patata + Huevo + Fruta

12 Coditos con Tomate
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 25,99 **Prot:** 21,78 **HC:** 100,12

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Macarrones Integrales con Tomate
Abadejo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 625 **Lip:** 17,93 **Prot:** 33,87 **HC:** 80,23

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

26 Lentejas Castellanas
Merluza a la Riojana.
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 20,96 **Prot:** 33,97 **HC:** 82,50

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

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

Kcal: 749 **Lip:** 18,43 **Prot:** 24,80 **HC:** 122,20

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 713 **Lip:** 16,19 **Prot:** 23,09 **HC:** 122,74

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Kcal: 734 **Lip:** 17,87 **Prot:** 22,47 **HC:** 127,73

Cena: Patata + Pescado + Fruta

27 Macarrones con salsa al Pepe
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 636 **Lip:** 24,26 **Prot:** 21,45 **HC:** 84,39

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

7 Macarrones al Ajillo
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 21,26 **Prot:** 24,96 **HC:** 90,18

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

14 Judías Verdes con Tomate.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 510 **Lip:** 21,26 **Prot:** 32,95 **HC:** 48,53

Cena: Patata + Huevo + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 **Lip:** 16,63 **Prot:** 44,71 **HC:** 77,84

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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

Kcal: 778 **Lip:** 20,51 **Prot:** 23,77 **HC:** 128,29

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

8 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 507 **Lip:** 18,94 **Prot:** 36,56 **HC:** 46,75

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15 Crema de Verduras ECO.
Ragout de Ternera Estofada.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 504 **Lip:** 23,93 **Prot:** 34,35 **HC:** 38,07

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa.
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 529 **Lip:** 29,46 **Prot:** 20,21 **HC:** 44,96

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Patatas a la Marinera.
Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 564 **Lip:** 22,31 **Prot:** 40,01 **HC:** 55,20

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.



¡ESCAÑA 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
4 Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	5 Brócoli Salteado Palometa a la Billbaina. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	6 Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	7 Macarrones al Ajillo Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Lácteo	8 Crema de Zanahoria ECO. Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Yogur Cena: Pasta + Pescado + Fruta
11 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	12 Coditos con Tomate Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	13 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	14 Judías Verdes con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Patata + Huevo + Fruta	15 Crema de Verduras ECO. Ragout de Ternera Estofada. Zanahoria en Guiso Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
18 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	19 Macarrones Integrales con Tomate Abadejo al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Paella de Verduras. Garbanzos a la Catalana. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	21 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	22 Crema de Calabacín ECO. Albóndigas de Ternera en Salsa. (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + 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 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	26 Lentejas Castellanas Merluza a la Riojana. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta	27 Macarrones con salsa al Pepe Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	28 Arroz Integral con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Patatas a la Marinera. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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.