

Lunes

6



Martes

7

Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 532 **Lip:** 15,62 **Prot:** 34,51 **HC:** 65,60

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Miércoles

8

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

Kcal: 825 **Lip:** 27,96 **Prot:** 29,25 **HC:** 117,37

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

9

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

Kcal: 650 **Lip:** 22,15 **Prot:** 26,27 **HC:** 86,29

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

10

Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 619 **Lip:** 28,57 **Prot:** 30,73 **HC:** 62,69

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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



Kcal: 591 **Lip:** 18,95 **Prot:** 32,47 **HC:** 72,19

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 656 **Lip:** 20,12 **Prot:** 34,38 **HC:** 89,39

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 593 **Lip:** 22,45 **Prot:** 27,89 **HC:** 73,79

Cena: Patata + Carne + Fruta

Kcal: 542 **Lip:** 25,37 **Prot:** 26,47 **HC:** 53,17

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 658 **Lip:** 19,69 **Prot:** 35,39 **HC:** 81,48

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20

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

21

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

22

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

23

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

24

Espaguetis al Ajillo
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Yogur



Kcal: 659 **Lip:** 19,07 **Prot:** 34,16 **HC:** 92,39

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 625 **Lip:** 23,39 **Prot:** 29,34 **HC:** 75,14

Cena: Patata + Ave + Fruta

Kcal: 610 **Lip:** 26,46 **Prot:** 24,48 **HC:** 70,27

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Kcal: 700 **Lip:** 16,59 **Prot:** 24,41 **HC:** 114,33

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 616 **Lip:** 20,05 **Prot:** 40,77 **HC:** 68,30

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27

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

28

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

29

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

30

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



Kcal: 418 **Lip:** 11,49 **Prot:** 24,34 **HC:** 55,46

Cena: Arroz + Ave + Fruta



Kcal: 751 **Lip:** 27,46 **Prot:** 20,50 **HC:** 106,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 838 **Lip:** 27,38 **Prot:** 29,56 **HC:** 120,61

Cena: Patata + Huevo + Fruta



Kcal: 697 **Lip:** 22,38 **Prot:** 29,10 **HC:** 98,94

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



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 consciente, el bienestar emocional, el uso responsable de las tecnologías, la actividad física, los hábitos de higiene, la sostenibilidad y medio ambiente, el entorno saludable y el descanso.



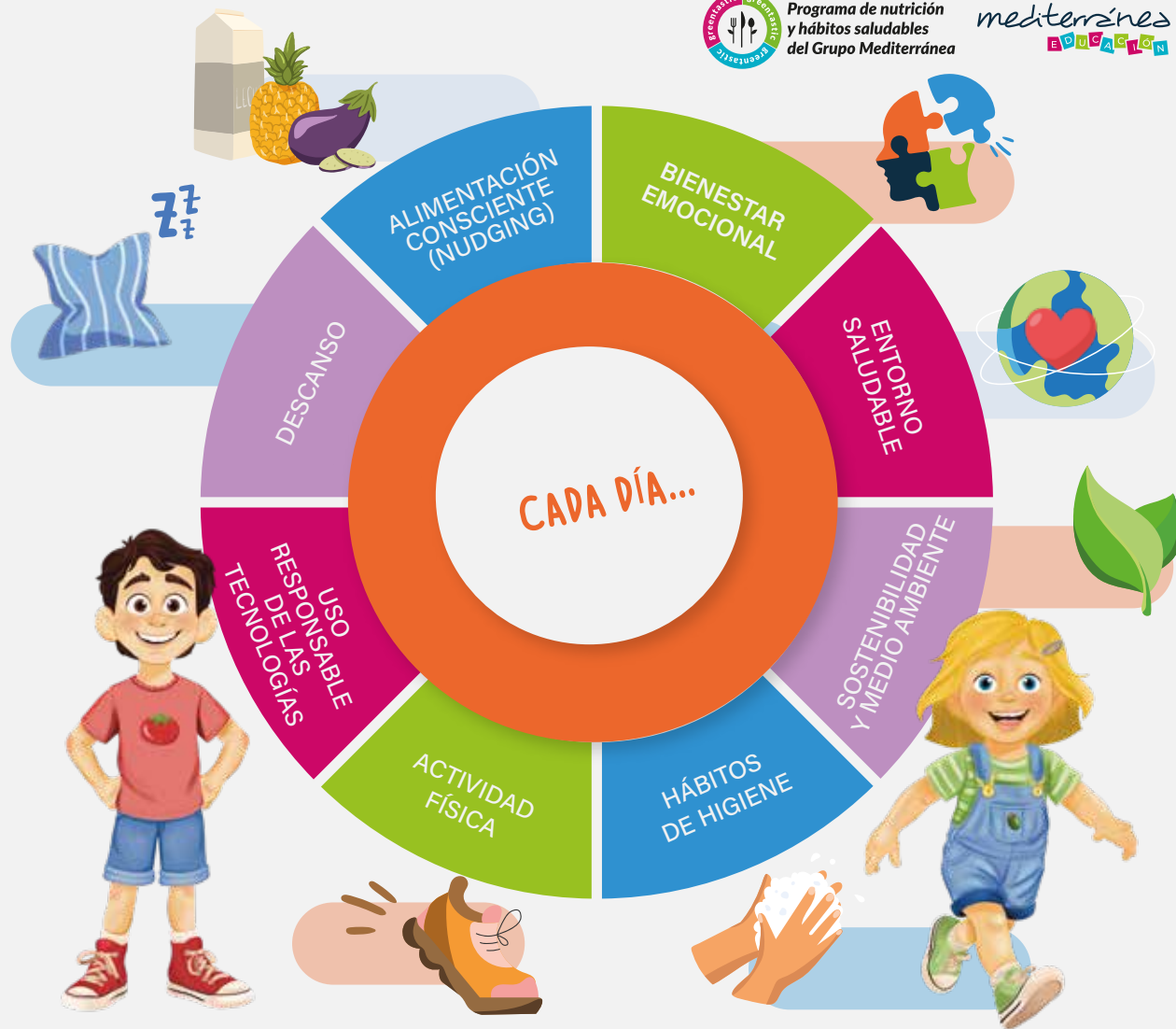
¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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