

Lunes

4 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 22,40 **Prot:** 43,10 **HC:** 81,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 511 **Lip:** 15,34 **Prot:** 33,44 **HC:** 60,63

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Crema de Verduras ECO.
Ragout de Ternera Estofada.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 517 **Lip:** 20,32 **Prot:** 31,47 **HC:** 53,55

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Patatas Dado en Guiso.
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 652 **Lip:** 30,99 **Prot:** 19,58 **HC:** 74,93

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

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

Kcal: 758 **Lip:** 29,43 **Prot:** 26,49 **HC:** 100,58

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 619 **Lip:** 22,84 **Prot:** 29,83 **HC:** 77,44

Cena: Patata + Carne + Fruta

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

Kcal: 693 **Lip:** 29,64 **Prot:** 32,50 **HC:** 74,83

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Kcal: 572 **Lip:** 28,92 **Prot:** 16,88 **HC:** 62,58

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

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

Kcal: 431 **Lip:** 16,87 **Prot:** 28,95 **HC:** 42,50

Cena: Patata + Huevo + Fruta

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

Kcal: 723 **Lip:** 25,81 **Prot:** 21,51 **HC:** 100,90

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Kcal: 625 **Lip:** 17,75 **Prot:** 33,60 **HC:** 81,01

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Kcal: 641 **Lip:** 20,78 **Prot:** 33,70 **HC:** 83,28

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

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

Kcal: 749 **Lip:** 18,61 **Prot:** 25,07 **HC:** 121,42

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera



Kcal: 726 **Lip:** 16,39 **Prot:** 23,48 **HC:** 124,96

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

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



Kcal: 734 **Lip:** 18,05 **Prot:** 22,74 **HC:** 126,95

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Macarrones con salsa al Pepe
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera



Kcal: 649 **Lip:** 24,46 **Prot:** 21,84 **HC:** 86,61

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

8 Macarrones al Ajillo
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 634 **Lip:** 24,69 **Prot:** 27,57 **HC:** 75,48

Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Judías Verdes con Tomate.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 484 **Lip:** 24,67 **Prot:** 35,44 **HC:** 30,83

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Kcal: 610 **Lip:** 20,06 **Prot:** 47,30 **HC:** 63,11

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

29 Arroz Integral con Tomate
Garbanzos Estofados con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur



Kcal: 752 **Lip:** 23,93 **Prot:** 26,26 **HC:** 110,59

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