

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

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.



Pincha aquí
para obtener más información
sobre el nuevo
Real Decreto de comedores
escolares

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