

Lunes

6



FESTIVO

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

Kcal: 551 Lip: 25,22 Prot: 26,44 HC: 55,55

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 20 Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 571 Lip: 20,46 Prot: 23,68 HC: 75,27

Cena: Patata + Carne + Fruta

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

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

Cena: Patata + 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

Kcal: 790 Lip: 27,92 Prot: 28,72 HC: 109,25

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 551 Lip: 19,80 Prot: 25,43 HC: 71,55

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 737 Lip: 19,02 Prot: 22,91 HC: 121,72

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 Lip: 23,06 Prot: 20,39 HC: 95,44

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

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

Kcal: 649 Lip: 21,97 Prot: 25,88 HC: 87,07

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Arroz con Tomate
Salmón al Horno
Verduras asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 729 Lip: 27,63 Prot: 29,24 HC: 95,03

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 589 Lip: 20,52 Prot: 27,28 HC: 74,60

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Kcal: 627 Lip: 17,26 Prot: 38,24 HC: 85,01

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

- Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 698 Lip: 27,82 Prot: 36,53 HC: 79,01

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- 16 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 16,17 Prot: 33,65 HC: 90,58

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 Lip: 22,25 Prot: 28,31 HC: 91,67

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 30 Arroz con Calamares
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 728 Lip: 16,91 Prot: 41,70 HC: 107,16

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

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

Kcal: 596 Lip: 22,60 Prot: 35,83 HC: 59,91

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Kcal: 659 Lip: 19,60 Prot: 35,63 HC: 83,68

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 452 Lip: 15,21 Prot: 28,72 HC: 49,62

Cena: Arroz + 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!

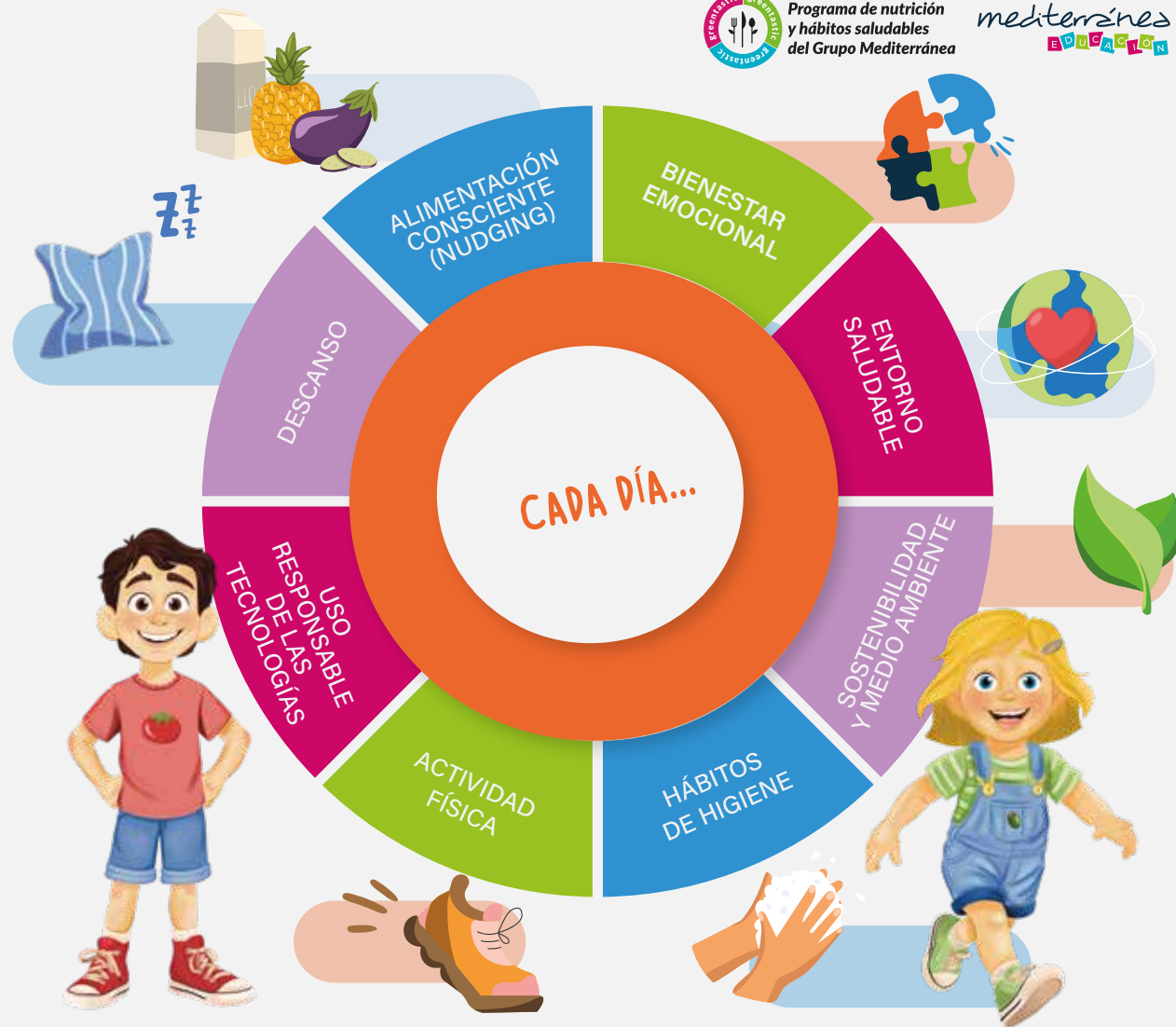
PREPÁRATE PARA

**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