

Lunes

6



13

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

20

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

27

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



Kcal: 751 **Lip:** 27,28 **Prot:** 20,23 **HC:** 107,71
Cena: Verdura + 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

14

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

21

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

28

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



Kcal: 838 **Lip:** 27,56 **Prot:** 29,83 **HC:** 119,83
Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

8

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

15

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

22

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

29

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



Kcal: 712 **Lip:** 22,40 **Prot:** 30,49 **HC:** 101,50
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

16

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

23

Espaguetis al Ajillo
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

30

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

Kcal: 627 **Lip:** 17,44 **Prot:** 38,51 **HC:** 84,23
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

10

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

17

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

24

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

Kcal: 405 **Lip:** 15,10 **Prot:** 27,22 **HC:** 39,98
Cena: Arroz + Ave + 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.



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

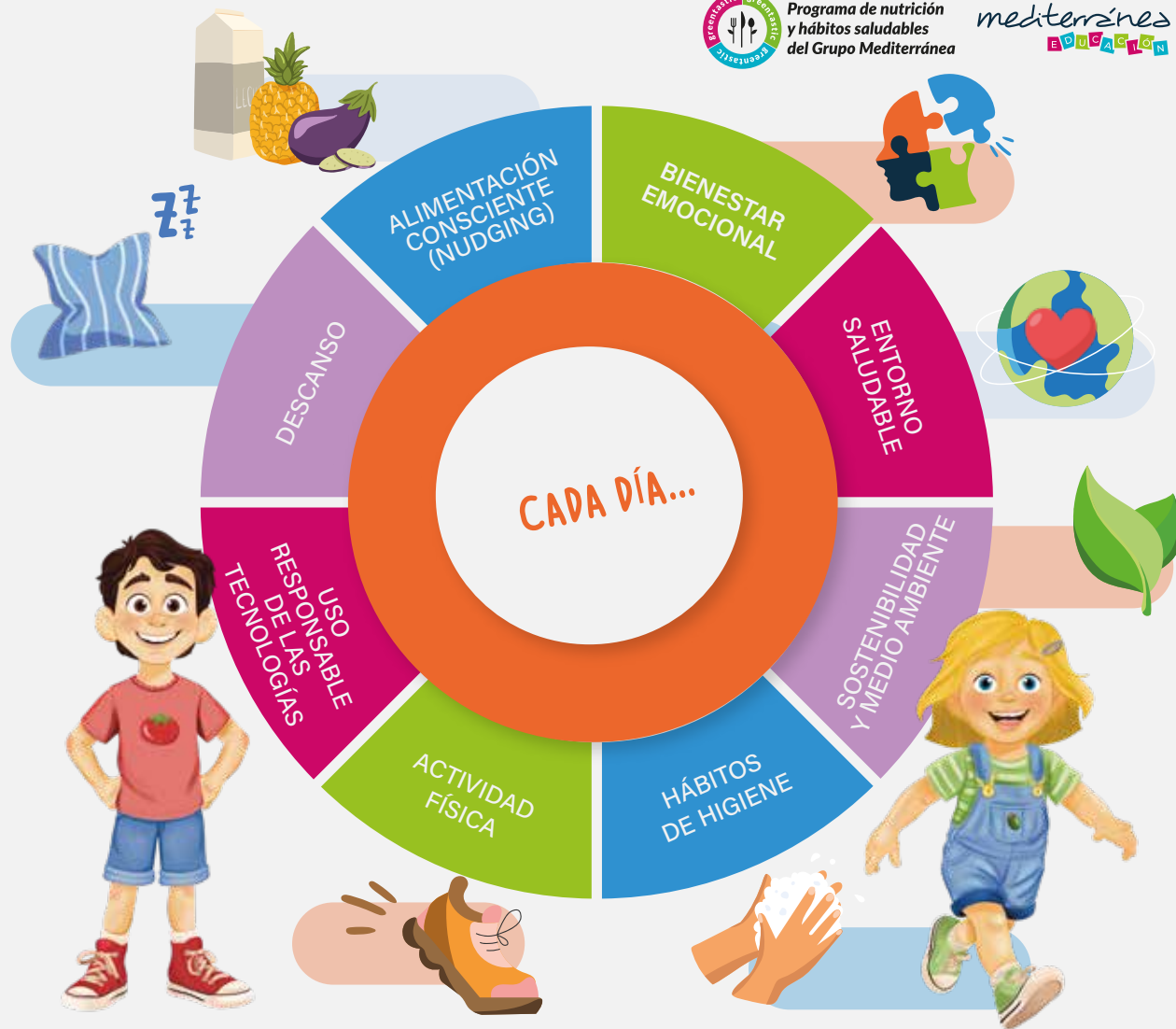
PREPÁRATE PARA

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