

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:** Patata + Pescado + Fruta

- 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:** Verdura + Carne + Lácteo

- 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
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 19,94 **Prot:** 34,11 **HC:** 90,17**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: 713 **Lip:** 16,71 **Prot:** 40,03 **HC:** 105,38**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

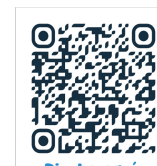
Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

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
Yogur

Kcal: 647 **Lip:** 23,21 **Prot:** 38,51 **HC:** 68,20**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

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!

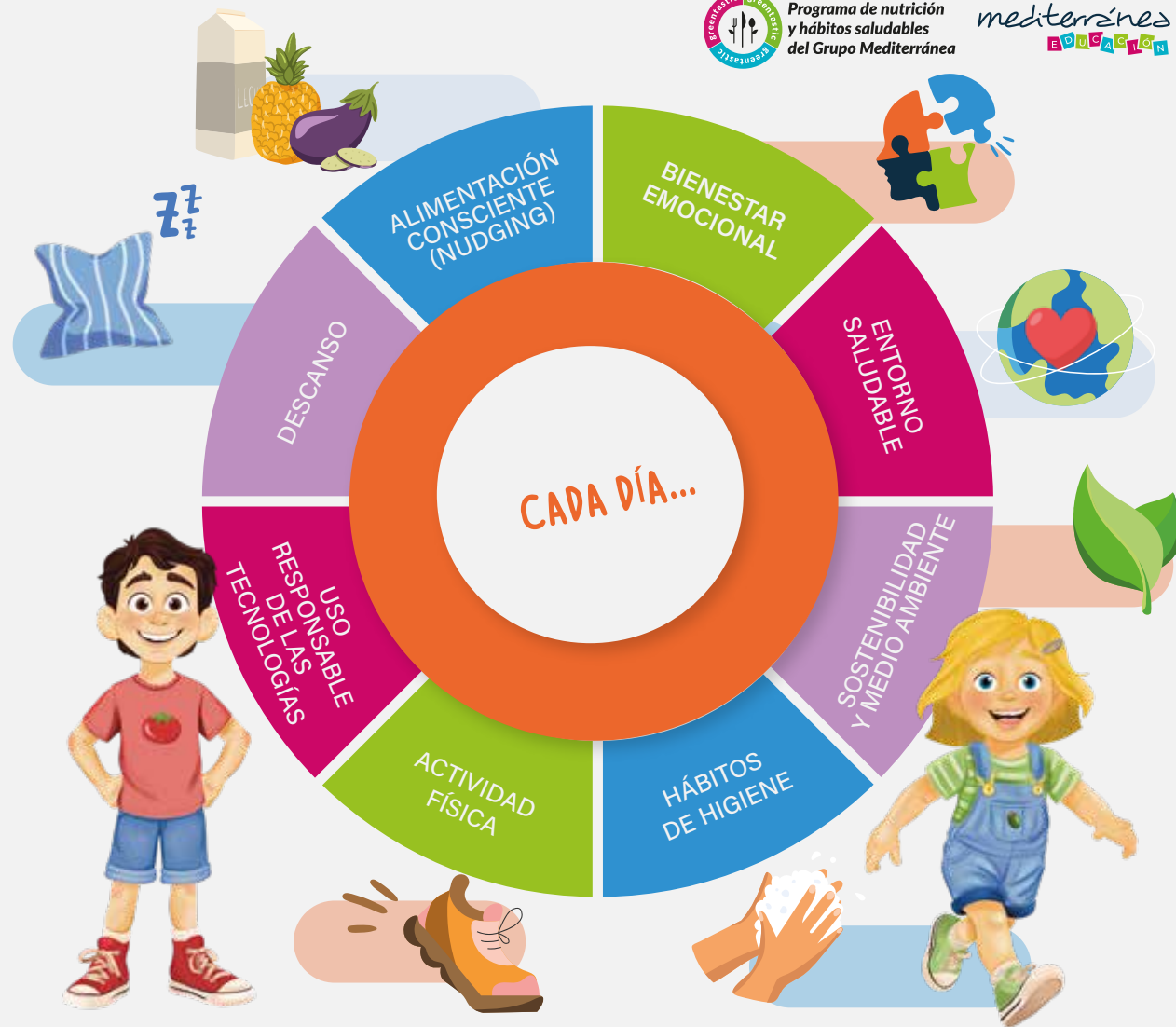
PREPÁRATE PARA

**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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6  FESTIVO	7 Lentejas Con Arroz Integral Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Garbanzos Estofados con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta
13 Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	14 Judías Viudas Blancas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	15 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	17 Pasta s/glut ni huevo con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta
20 Crema de Calabacín ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada 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 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	23 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Ave + Fruta
27 Coliflor en Tempura Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	28 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo) Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	29 Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	30 Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

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.