

Lunes

- 4** Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 758 **Lip:** 18,45 **Prot:** 25,04 **HC:** 123,80

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 11** Códigos con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 19,81 **Prot:** 20,71 **HC:** 105,90

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 18** Lentejas con Chorizo
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 **Lip:** 32,13 **Prot:** 40,40 **HC:** 75,63

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 con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 451 **Lip:** 18,82 **Prot:** 29,63 **HC:** 41,50

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 732 **Lip:** 16,74 **Prot:** 24,40 **HC:** 124,61

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 19** Macarrones Integrales con Tomate
Abadejo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 17,25 **Prot:** 32,77 **HC:** 80,18

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 26** Lentejas Castellanas
Filete de Merluza al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 **Lip:** 16,71 **Prot:** 40,05 **HC:** 91,84

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

- 6** Macarrones al Ajillo
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 20,69 **Prot:** 25,79 **HC:** 88,58

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 13** Crema de Verduras ECO
Ragout de Ternera Estofada
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 530 **Lip:** 20,32 **Prot:** 31,83 **HC:** 55,95

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 20** Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 745 **Lip:** 17,91 **Prot:** 22,77 **HC:** 129,73

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 27** Patatas a la Marinera
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 574 **Lip:** 23,32 **Prot:** 21,76 **HC:** 74,85

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

- 7** Crema de Zanahoria ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 528 **Lip:** 15,51 **Prot:** 34,19 **HC:** 63,05

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 14** Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 578 **Lip:** 20,02 **Prot:** 27,10 **HC:** 75,67

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 21** Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
(Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 542 **Lip:** 26,00 **Prot:** 17,60 **HC:** 59,66

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 28** Arroz con Tomate
Garbanzos Estofados con Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 784 **Lip:** 19,56 **Prot:** 23,65 **HC:** 134,61

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

- 8** Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 743 **Lip:** 32,52 **Prot:** 28,54 **HC:** 86,43

Cena: Arroz + Ave + Fruta

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

Kcal: 493 **Lip:** 24,70 **Prot:** 35,68 **HC:** 32,43

Cena: Patata + Huevo + Fruta

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

Kcal: 619 **Lip:** 20,08 **Prot:** 47,56 **HC:** 64,74

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 29** Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Lomo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Yogur

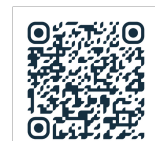
Kcal: 628 **Lip:** 23,70 **Prot:** 39,09 **HC:** 62,40

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.



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

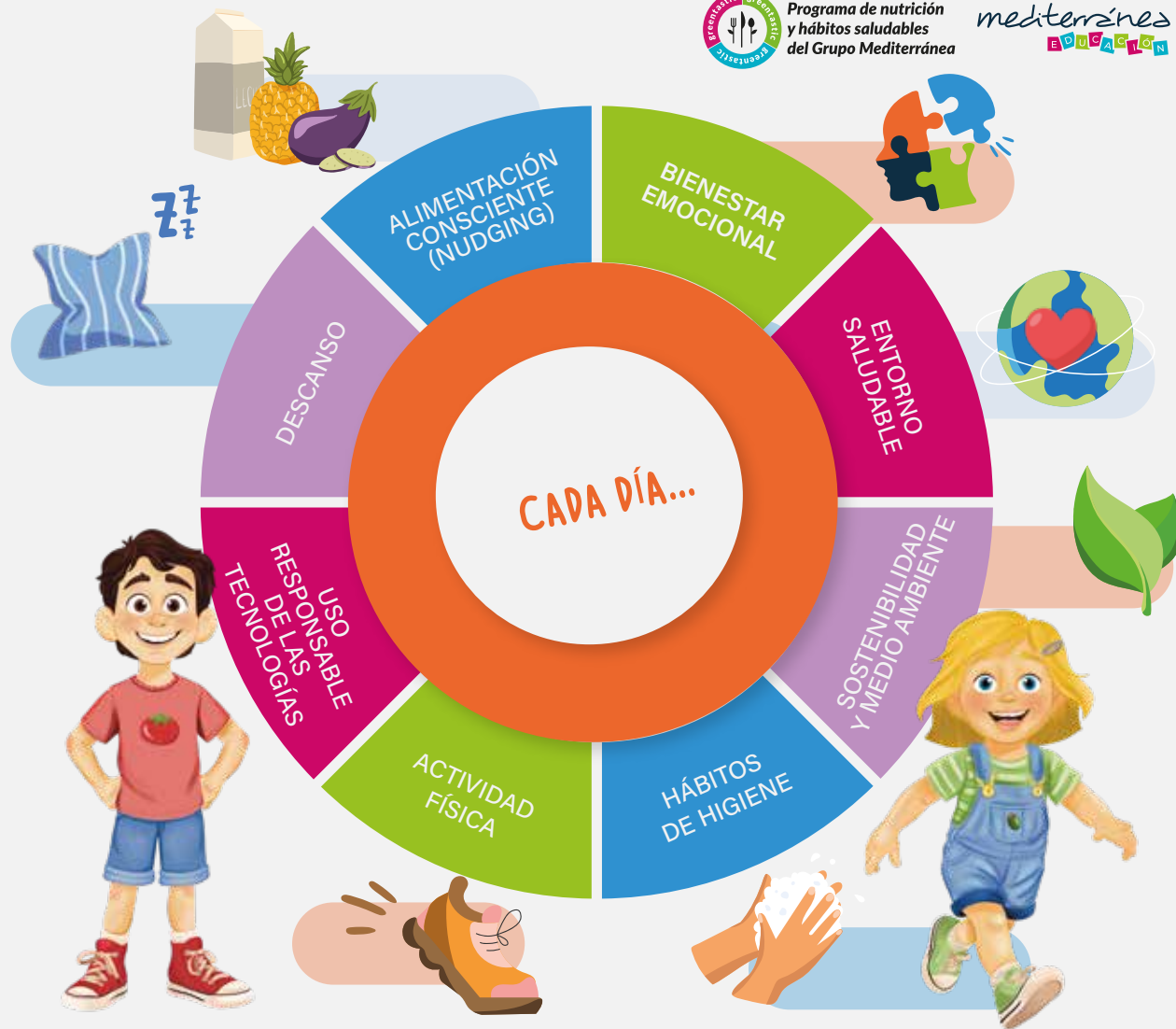
PREPÁRATE PARA

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