

Lunes

6



FESTIVO

- 13 Crema de Zanahoria ECO.
Magro de Cerdo con Tomate.
Arroz Integral
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 591 Lip: 18,95 Prot: 32,47 HC: 72,19

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 659 Lip: 19,07 Prot: 34,16 HC: 92,39

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Crema de Verduras ECO.
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 418 Lip: 11,49 Prot: 24,34 HC: 55,46

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

7

- Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 532 Lip: 15,62 Prot: 34,51 HC: 65,60

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Kcal: 656 Lip: 20,12 Prot: 34,38 HC: 89,39

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 625 Lip: 23,39 Prot: 29,34 HC: 75,14

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Kcal: 751 Lip: 27,46 Prot: 20,50 HC: 106,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

8

- Lentejas Con Arroz Integral.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 825 Lip: 27,96 Prot: 29,25 HC: 117,37

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Kcal: 593 Lip: 22,45 Prot: 27,89 HC: 73,79

Cena: Patata + Carne + Fruta

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

Kcal: 602 Lip: 26,43 Prot: 24,24 HC: 68,67

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 29 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 + Huevo + Fruta

Jueves

9

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

Kcal: 650 Lip: 22,15 Prot: 26,27 HC: 86,29

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 542 Lip: 25,37 Prot: 26,47 HC: 53,17

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 700 Lip: 16,59 Prot: 24,41 HC: 114,33

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 712 Lip: 22,58 Prot: 30,76 HC: 100,72

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

- Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 619 Lip: 28,57 Prot: 30,73 HC: 62,69

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

Kcal: 658 Lip: 19,69 Prot: 35,39 HC: 81,48

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 24 Espaguetis al Ajillo
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 607 Lip: 20,02 Prot: 40,53 HC: 66,70

Cena: Verdura + 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.



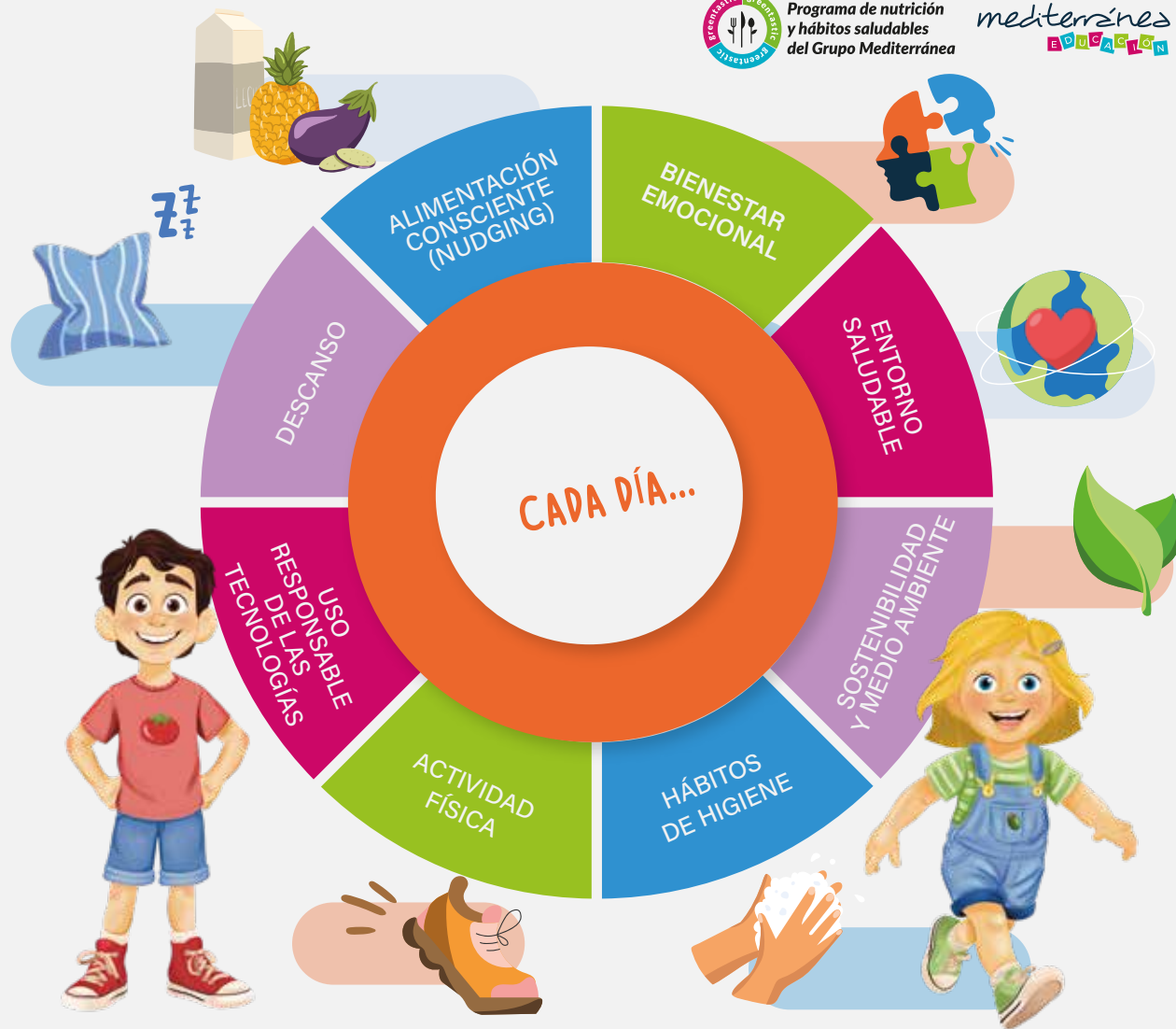
¡ESCAÑA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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