

Lunes

4 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 22,40 **Prot:** 43,10 **HC:** 81,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 511 **Lip:** 15,34 **Prot:** 33,44 **HC:** 60,63

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Crema de Verduras ECO.
Ragout de Ternera Estofada.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 517 **Lip:** 20,32 **Prot:** 31,47 **HC:** 53,55

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 542 **Lip:** 25,84 **Prot:** 17,33 **HC:** 60,44

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

5 Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 758 **Lip:** 29,43 **Prot:** 26,49 **HC:** 100,58

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 22,84 **Prot:** 29,83 **HC:** 77,44

Cena: Patata + Carne + Fruta

19 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 29,64 **Prot:** 32,50 **HC:** 74,83

Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 594 **Lip:** 29,51 **Prot:** 19,19 **HC:** 64,32

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

6 Brócoli Salteado
Magro de Cerdo en Salsa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 431 **Lip:** 16,87 **Prot:** 28,95 **HC:** 42,50

Cena: Patata + Huevo + Fruta

13 Coditos con Tomate
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 25,81 **Prot:** 21,51 **HC:** 100,90

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

20 Macarrones Integrales con Tomate
Abadejo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 625 **Lip:** 17,75 **Prot:** 33,60 **HC:** 81,01

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

27 Lentejas Castellanas
Merluza a la Riojana.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 20,78 **Prot:** 33,70 **HC:** 83,28

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

7 Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 749 **Lip:** 18,61 **Prot:** 25,07 **HC:** 121,42

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 726 **Lip:** 16,39 **Prot:** 23,48 **HC:** 124,96

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

21 Paella de Verduras.
Garbanzos a la Catalana.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 734 **Lip:** 18,05 **Prot:** 22,74 **HC:** 126,95

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Macarrones con salsa al Pepe
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 649 **Lip:** 24,46 **Prot:** 21,84 **HC:** 86,61

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

8 Macarrones al Ajillo
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 634 **Lip:** 24,69 **Prot:** 27,57 **HC:** 75,48

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 484 **Lip:** 24,67 **Prot:** 35,44 **HC:** 30,83

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Kcal: 610 **Lip:** 20,06 **Prot:** 47,32 **HC:** 63,14

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

29 Arroz Integral con Tomate
Garbanzos Estofados con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

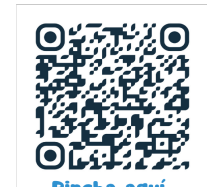
Kcal: 752 **Lip:** 23,93 **Prot:** 26,26 **HC:** 110,59

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!

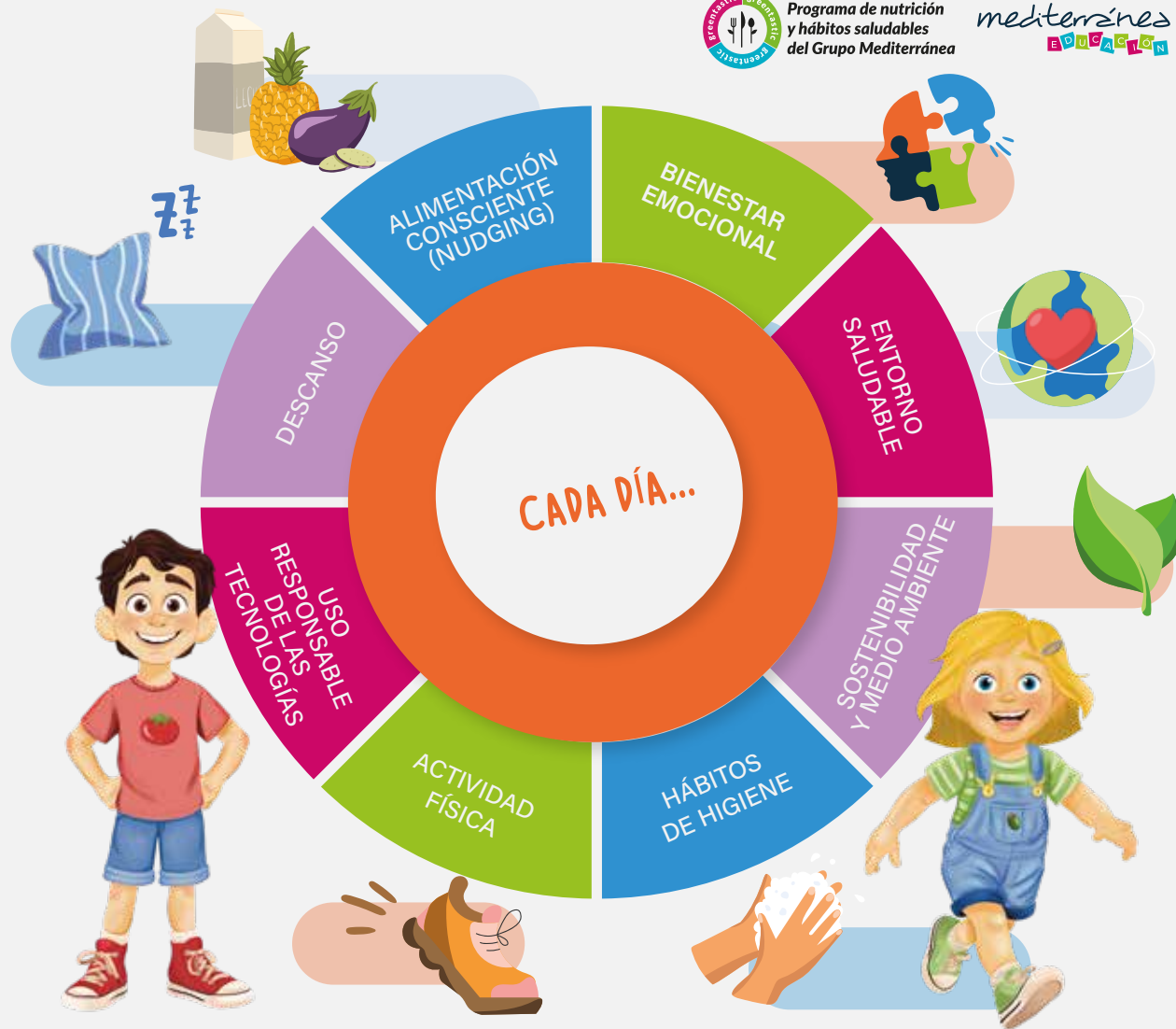
PREPÁRATE PARA

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