

## Lunes

**4** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Palometa con Tomate. **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1-6-10T**  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**11** Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera. **12**  
Pan y Agua **1-6-10T**  
Fruta de Temporada



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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**18** Crema de Verduras ECO. **12**  
Ragout de Ternera Estofada. **12**  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua **1-6-10T**  
Fruta de Temporada



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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**25** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Albóndigas de Ternera en Salsa. **6-12**  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua **1-6-10T**  
Fruta de Temporada



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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

**5** Garbanzos Estofados con Verduras. **12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**12** Lentejas Castellanas **1T-12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**19** Lentejas con Chorizo **1T-6T-12T**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga **12**  
Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
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. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 572 **Lip:** 28,92 **Prot:** 16,88 **HC:** 62,58

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

## Miércoles

**6** Brócoli Salteado  
Magro de Cerdo en Salsa. **12**  
Tomate Aliñado con AOVE **12**  
Pan y Agua **1-6-10T**  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**13** Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1-6-10T**  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**20** Macarrones Integrales con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Abadejo al Horno. **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1-6-10T**  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**27** Lentejas Castellanas **1T-12**  
Merluza a la Riojana. **2T-4-14T**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1-6-10T**  
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. **1T-12**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
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 **1-5T-6-8T**  
Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Tomate Aliñado con AOVE **12**  
Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
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 **12**  
Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
Fruta de Temporada



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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**28** Macarrones con salsa al Pepe **1-3T-6T-7-10T**  
Tortilla Francesa. **3**  
Tomate Aliñado con AOVE **12**  
Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
Macedonia de Fruta Casera

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

**8** Macarrones al Ajillo **1-3T-6T-10T**  
Albóndigas de Merluza **2T-4-14T**  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua **1-6-10T**  
Yogur **7**

**Kcal:** 634,15 **Lip:** 24,69 **Prot:** 27,57 **HC:** 75,48

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**15** Judías Verdes con Tomate.  
Caballa en Aceite **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1-6-10T**  
Yogur **7**

**Kcal:** 484,47 **Lip:** 24,67 **Prot:** 35,44 **HC:** 30,83

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**22** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1-6-10T**  
Yogur **7**

**Kcal:** 610,43 **Lip:** 20,06 **Prot:** 47,32 **HC:** 63,14

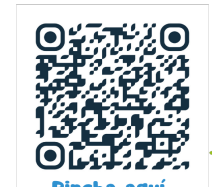
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**29** Arroz Integral con Tomate  
Garbanzos Estofados con Verduras. **12**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1-6-10T**  
Yogur **7**



**Kcal:** 752,24 **Lip:** 23,93 **Prot:** 26,26 **HC:** 110,59

**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.

ALÉRGENOS  
1-Gluten  
2-Crustáceo  
3-Huevo  
4-Pescado  
5-Cacahuete  
6-Soja  
7-Leche y Derivados  
8-Frutos Secos  
9-Apio  
10-Mostaza  
11-Sesamo  
12-Sulfitos  
13-Altramuces  
14-Moluscos

# 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