

Lunes

4 Arroz Integral con Salsa de Tomate Arroz Integral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Corte, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia



Kcal: 694 Lip: 17,92 Prot: 22,23 HC: 113,73

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

Merluza a la Andaluza Merluza Filete S/p, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 611 Lip: 20,17 Prot: 29,23 HC: 77,02

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada

Huevos Rellenos de Atún Huevo Cocido, Tomate Frito, Atun Bolsa

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 653 Lip: 27,29 Prot: 34,97 HC: 70,01

Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín * Alcachofa Trozos, Calabacín Dado, Puerro Rodaja, Aceite Girasol Alto Oleico

Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 464 Lip: 24,67 Prot: 16,34 HC: 41,24

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

5 Brocoli Salteado Brocoli, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado, Sal Yodada
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 306 Lip: 16,01 Prot: 7,59 HC: 33,05

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Arroz Integral, Cebolla Pelada, Salsa Teriyaki 150ml, blue Dragon, Calabacín

Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

Verduras Asadas en Guiso Cebolla, Pimiento Lamuyo Rojo, Pimiento Lamuyo Verde, Aceite Oliva Virgen Extra

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 695 Lip: 16,35 Prot: 22,21 HC: 117,06

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Macarrones Integrales con Tomate Macarrones Integrales, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Abadejo al Horno Abadejo Filete S/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 564 Lip: 17,28 Prot: 30,71 HC: 70,84

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

26 Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Ensalada Cc

Merluza al Ajillo * Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Granulado

Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 547 Lip: 15,14 Prot: 39,48 HC: 65,73

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

6 Macarrones al Ajillo Macarrones, Ajo Granulado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Merluza a la Riojana Merluza Filete S/p, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 576 Lip: 17,34 Prot: 30,35 HC: 73,37

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Espinacas Porcion, Puerro, Calabaza

Ragout de Ternera Estofada Ternera Dado, Cebolla Pelada, Zanahoria, Pimiento Lamuyo Verde

Zanahoria en Guiso

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 463 Lip: 17,64 Prot: 31,11 HC: 47,14

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla Pelada, Champiñon Laminado, Tomate Frito

Garbanzos a la Catalana Garbanzo Pedrosillano, Tomate Triturado, Harina Fina Maiz, Cebolla Pelada

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 720 Lip: 17,74 Prot: 20,11 HC: 117,61

Cena: Patata + Pescado + Fruta

27 Patatas a la Marinera Patata Pelada, Sopa Mariscos S/c 7kg, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Tortilla Francesa con Queso Huevo Liquido, Queso Edam, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 526 Lip: 26,33 Prot: 18,52 HC: 53,94

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

7 Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo, Sal Yodada

Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 582 Lip: 19,16 Prot: 34,93 HC: 47,03

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14 Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan Integral y Agua Pan Integral

Macedonia de Fruta Casera Naranja, Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 579 Lip: 22,70 Prot: 24,88 HC: 71,57

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Calabacín ECO Patata Pelada, Calabacín, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Albóndigas Mixtas en Salsa Albondigas Caseras, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico

Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 640 Lip: 30,82 Prot: 22,50 HC: 71,48

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

28 Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Zanahoria

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Corte, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan Integral y Agua Pan Integral

Macedonia de Fruta Casera Naranja, Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 758 Lip: 19,14 Prot: 21,25 HC: 128,03

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

DÍA NACIONAL Y MUNDIAL DE LA NUTRICIÓN

Viernes

8 Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Yogur Yogurt Natural

Kcal: 649 Lip: 31,14 Prot: 27,94 HC: 63,98

Cena: Arroz + Ave + Fruta

15 Judías Verdes con Tomate Judia Verde Redonda, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Caballa en Aceite Caballa Filete

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Corte, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Yogur Yogurt Natural

Kcal: 417 Lip: 21,35 Prot: 28,01 HC: 25,34

Cena: Patata + Huevo + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Yogur Yogurt Natural

Kcal: 657 Lip: 22,54 Prot: 42,87 HC: 55,27

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

29 Macarrones Integrales con Salsa al Pepe Macarrones Integrales, Champiñon Laminado, Nata 35%, Cebolla

Cinta de Lomo al Horno Cerdo Cinta Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra

Champiñón Rehogado Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Perejil

Pan y Agua Pan Pistola

Yogur Yogurt Natural

Kcal: 606 Lip: 26,28 Prot: 37,78 HC: 51,17

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.



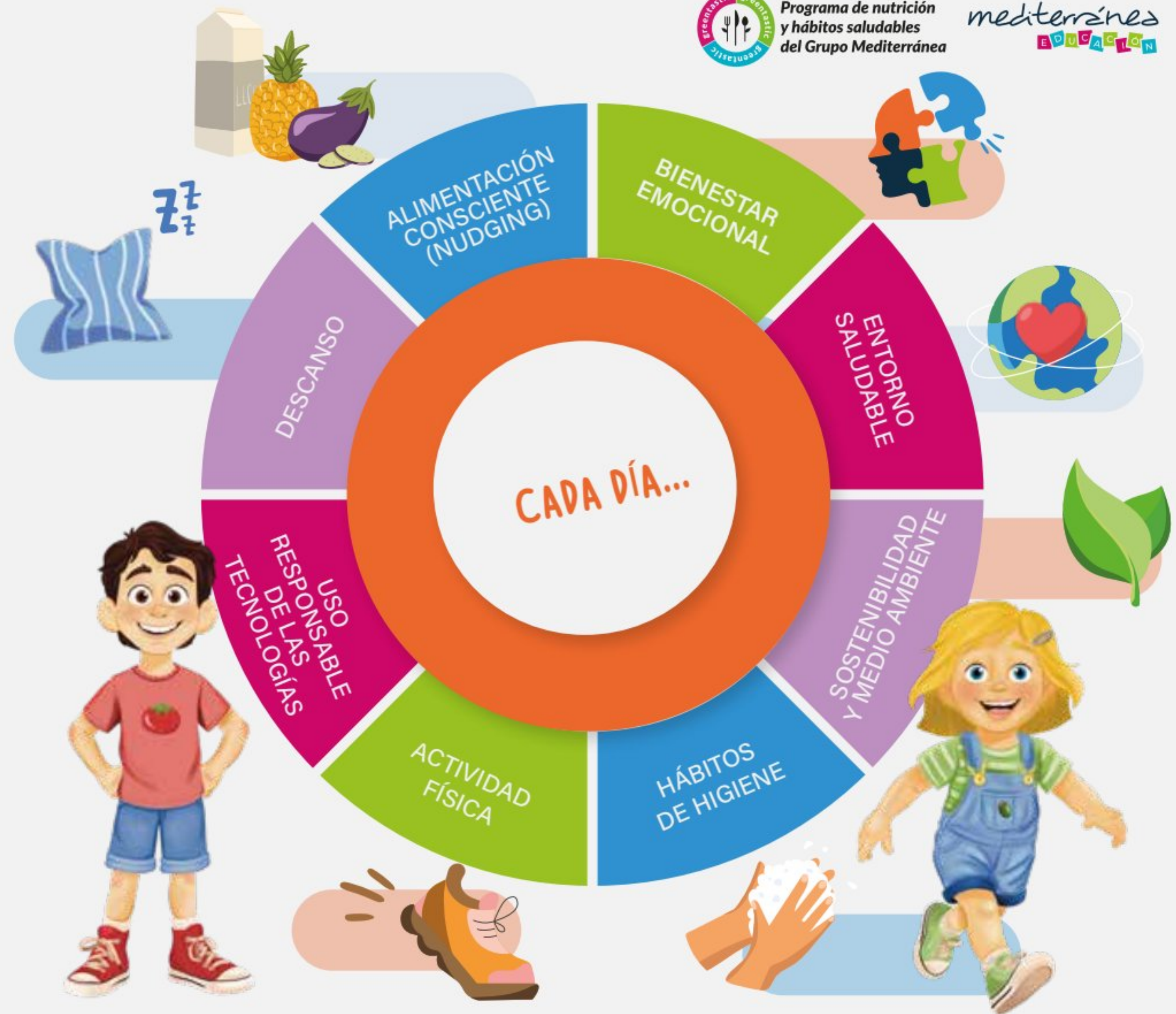
¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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