

Lunes

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



Kcal: 697 Lip: 17,72 Prot: 21,71 HC: 115,04

- 11 Macarrones Integrales con Tomate
Albóndigas de Merluza en Salsa
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 695 Lip: 22,08 Prot: 28,52 HC: 92,78

- 18 Guiso de Lentejas
Tortilla Francesa Casera
Tomate aliñado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 546 Lip: 20,58 Prot: 24,82 HC: 67,84

- 25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 509 Lip: 21,04 Prot: 14,72 HC: 60,80

Martes

- 5 Macarrones al Ajillo
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 614 Lip: 17,06 Prot: 26,22 HC: 89,42

- 12 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa Casera
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 532 Lip: 20,38 Prot: 23,24 HC: 66,68

- 19 Macarrones Integrales con Tomate
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 17,83 Prot: 31,25 HC: 85,08

- 26 Patatas Riojanas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 647 Lip: 29,01 Prot: 33,68 HC: 65,30

Miércoles

- 6 Crema de Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 566 Lip: 15,72 Prot: 35,09 HC: 72,57

- 13 Arroz Blanco con Tomate
Estofado de Ternera
Ensalada de Lechuga
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 635 Lip: 18,29 Prot: 24,40 HC: 96,94

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

Kcal: 787 Lip: 19,55 Prot: 22,99 HC: 132,54

- 27 Lentejas a la Castellana
Lomo Adobado a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 557 Lip: 18,88 Prot: 34,75 HC: 66,56

Jueves

- 7 Brócoli guisado
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

Kcal: 569 Lip: 28,17 Prot: 33,63 HC: 44,80

- 14 Crema de Verduras ECO
Alubias Blancas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Yogur

Kcal: 575 Lip: 18,03 Prot: 21,06 HC: 82,78

- 21 Crema de Calabacín ECO
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Patatas Asadas
Pan Integral
Yogur

Kcal: 523 Lip: 19,64 Prot: 29,36 HC: 59,79

- 28 Judías Verdes Guisadas
Garbanzos Estofados
Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Yogur

Kcal: 753 Lip: 22,77 Prot: 29,71 HC: 106,29

DÍA NACIONAL Y MUNDIAL DE LA NUTRICIÓN



Viernes

- 8 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patata
Tomate aliñado
Pan
Macedonia Casera

Kcal: 816 Lip: 26,75 Prot: 28,03 HC: 113,93

- 15 Coliflor a la Gallega
Caldeirada de Abadejo
Patatas en Guiso
Pan
Macedonia Casera

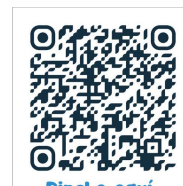
Kcal: 497 Lip: 15,28 Prot: 26,42 HC: 62,80

- 22 Guiso de Menestra
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Macedonia Casera

Kcal: 572 Lip: 28,64 Prot: 29,37 HC: 46,16

- 29 Arroz Integral con Salsa Teriyaki
Merluza al Ajo y Perejil
Patatas Asadas
Pan
Macedonia Casera

Kcal: 660 Lip: 20,22 Prot: 22,86 HC: 97,99



Pincha aquí
para obtener más información
sobre el nuevo
Real Decreto de comedores
escolares

mediterránea

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