

Lunes

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



Kcal: 696 Lip: 17,59 Prot: 21,48 HC: 115,55

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

Kcal: 686 Lip: 21,92 Prot: 28,16 HC: 92,02

- 18 Guiso de Lentejas
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 530 Lip: 18,72 Prot: 21,72 HC: 71,05

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

Kcal: 504 Lip: 20,65 Prot: 14,39 HC: 60,95

Martes

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

Kcal: 601 Lip: 16,64 Prot: 23,90 HC: 89,26

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

Kcal: 528 Lip: 18,79 Prot: 22,13 HC: 70,30

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

Kcal: 703 Lip: 26,76 Prot: 28,34 HC: 85,37

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

Kcal: 655 Lip: 30,48 Prot: 36,27 HC: 60,07

Miércoles

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

Kcal: 606 Lip: 26,68 Prot: 25,35 HC: 64,27

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

Kcal: 635 Lip: 18,17 Prot: 24,22 HC: 97,64

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

Kcal: 788 Lip: 19,46 Prot: 23,01 HC: 133,38

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

Kcal: 568 Lip: 18,91 Prot: 36,38 HC: 68,37

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/Horno
Pan Integral
Yogur

Kcal: 573 Lip: 21,80 Prot: 35,08 HC: 58,87

- 28 Judías Verdes Guisadas
Garbanzos Estofados
Zanahorias en Guiso
Pan Integral
Yogur

Kcal: 739 Lip: 22,13 Prot: 31,52 HC: 102,10



DÍA NACIONAL Y MUNDIAL DE LA NUTRICIÓN

Viernes

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

Kcal: 807 Lip: 25,77 Prot: 29,81 HC: 111,80

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

Kcal: 507 Lip: 17,16 Prot: 28,59 HC: 57,64

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

Kcal: 475 Lip: 15,69 Prot: 33,49 HC: 49,20

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

Kcal: 657 Lip: 20,31 Prot: 22,31 HC: 97,23



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