

**Lunes**

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



**Kcal:** 758 **Lip:** 18,45 **Prot:** 25,04 **HC:** 123,80

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**11** Coditos con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 683 **Lip:** 19,81 **Prot:** 20,71 **HC:** 105,90

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**18** Lentejas con Chorizo  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 750 **Lip:** 32,13 **Prot:** 40,40 **HC:** 75,63

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

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

**Kcal:** 576 **Lip:** 28,82 **Prot:** 16,73 **HC:** 64,16

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**Martes**

**5** Brócoli Salteado  
Magro de Cerdo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 451 **Lip:** 18,82 **Prot:** 29,63 **HC:** 41,50

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**12** Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 732 **Lip:** 16,74 **Prot:** 24,40 **HC:** 124,61

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**19** Macarrones Integrales con Tomate  
Abadejo al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 611 **Lip:** 17,25 **Prot:** 32,77 **HC:** 80,18

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**26** Lentejas Castellanas  
Filete de Merluza al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 16,71 **Prot:** 40,05 **HC:** 91,84

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**Miércoles**

**6** Macarrones al Ajillo  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 639 **Lip:** 20,69 **Prot:** 25,79 **HC:** 88,58

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** Crema de Verduras ECO  
Ragout de Ternera Estofada  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 530 **Lip:** 20,32 **Prot:** 31,83 **HC:** 55,95

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Kcal:** 745 **Lip:** 17,91 **Prot:** 22,77 **HC:** 129,73

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**27** Patatas a la Marinera  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 574 **Lip:** 23,32 **Prot:** 21,76 **HC:** 74,85

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Jueves**

**7** Crema de Zanahoria ECO  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 528 **Lip:** 15,51 **Prot:** 34,19 **HC:** 63,05

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**14** Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 590 **Lip:** 20,03 **Prot:** 27,22 **HC:** 78,99

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**21** Crema de Calabacín ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
(Patatas en Guiso)  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 542 **Lip:** 26,00 **Prot:** 17,60 **HC:** 59,66

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**28** Arroz con Tomate  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 796 **Lip:** 19,57 **Prot:** 23,77 **HC:** 137,93

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Viernes**

**8** Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 743 **Lip:** 32,52 **Prot:** 28,54 **HC:** 86,43

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

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

**Kcal:** 493 **Lip:** 24,70 **Prot:** 35,68 **HC:** 32,43

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

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

**Kcal:** 619 **Lip:** 20,08 **Prot:** 47,54 **HC:** 64,71

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**29** Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Lomo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 633 **Lip:** 24,09 **Prot:** 30,93 **HC:** 70,60

**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