

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
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

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

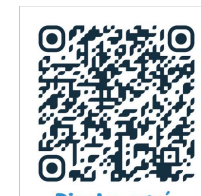
Kcal: 572 **Lip:** 28,64 **Prot:** 29,37 **HC:** 46,16

- 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



DÍA NACIONAL Y MUNDIAL DE LA NUTRICIÓN



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.



¡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