

## Lunes

6



7

Crema de Verduras ECO. **12**  
 Pollo al Ajillo  
 Patatas Panadera. **12**  
 Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 532 **Lip:** 15,62 **Prot:** 34,51 **HC:** 65,60

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

14

Arroz con Tomate.  
 Caballa en Aceite **4**  
 Ensalada de Lechuga **12**  
 Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 656 **Lip:** 20,12 **Prot:** 34,38 **HC:** 89,39

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

21

Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
 Tortilla Francesa. **3**  
 Tomate Aliñado con AOVE **12**  
 Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 625 **Lip:** 23,39 **Prot:** 29,34 **HC:** 75,14

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

28

Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**  
 Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
 Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 751 **Lip:** 27,46 **Prot:** 20,50 **HC:** 106,93

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Miércoles

8

Lentejas Con Arroz Integral. **1T**  
 Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
 Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
 Pan y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 825 **Lip:** 27,96 **Prot:** 29,25 **HC:** 117,37

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15

Judías Viudas Blancas **12**  
 Tortilla Francesa. **3**  
 Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
 Pan y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 593 **Lip:** 22,45 **Prot:** 27,89 **HC:** 73,79

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

22

Guisantes Salteados con Huevo **3**  
 Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
 Pan y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 610 **Lip:** 26,46 **Prot:** 24,48 **HC:** 70,27

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

29

Coliflor en Tempura **1-2T-4T-6T-7T-10T-14T**  
 Lentejas Castellanas con Arroz Integral **1T-12**  
 Ensalada de Lechuga **12**  
 Pan y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 838 **Lip:** 27,38 **Prot:** 29,56 **HC:** 120,61

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Jueves

9

Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**  
 Merluza a la Riojana. **2T-4-14T**  
 Pimientos Asados  
 Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 650 **Lip:** 22,15 **Prot:** 26,27 **HC:** 86,29

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Judías Verdes Rehogadas.  
 Albóndigas de Pollo en Salsa. **6-12**  
 Zanahoria en Guiso  
 Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 542 **Lip:** 25,37 **Prot:** 26,47 **HC:** 53,17

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

23

Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras **1-5T-6-8T**  
 Judías Pintas Estofadas. **12**  
 Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
 Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 700 **Lip:** 16,59 **Prot:** 24,41 **HC:** 114,33

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

30

Arroz con Calamares. **2T-4T-14**  
 Lomo al Pepe **6-7**  
 Champiñón Rehogado  
 Pan Integral y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 697 **Lip:** 22,38 **Prot:** 29,10 **HC:** 98,94

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

Garbanzos Estofados con Verduras. **12**  
 Tortilla Francesa. **3**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
 Pan y Agua **1-6-10T**  
 Yogur **7**

**Kcal:** 618,97 **Lip:** 28,57 **Prot:** 30,73 **HC:** 62,69

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

17

Macarrones Integrales con salsa al Pepe **1-3T-6T-7-10T**  
 Bacalao con Tomate. **2T-4-14T**  
 Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
 Pan y Agua **1-6-10T**  
 Fruta de Temporada

**Kcal:** 658,10 **Lip:** 19,69 **Prot:** 35,39 **HC:** 81,48

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

24

Espaguetis al Ajillo **1-3T-6T-10T**  
 Pollo Asado **12**  
 Ensalada de Lechuga **12**  
 Pan y Agua **1-6-10T**  
 Yogur **7**

**Kcal:** 615,74 **Lip:** 20,05 **Prot:** 40,77 **HC:** 68,30

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustáceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

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.



¡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



### 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