

# Menú Ciudad Real Mayo 2024

Basal - - Colegios Ciudad Real

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>6</b></p> <p><b>Coliflor a la Italiana</b> Coliflor, Rebozada, Tomate Frito, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Pollo Asado</b> Pollo, Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco</p> <p><b>Zanahoria Rehogada</b> Zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 806 <b>Lip:</b> 31,35 <b>Prot:</b> 36,55 <b>HC:</b> 74,46</p> <p><b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Paella de Verduras</b> Arroz, Vaporizado, Preparado Paella, Cebolla Pelada, Ajochufa</p> <p><b>Tortilla Francesa con Atún</b> Huevo, Liquidado, Atun</p> <p><b>Aceite Girasol, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga y Maíz</b> Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 662 <b>Lip:</b> 24,47 <b>Prot:</b> 23,75 <b>HC:</b> 89,23</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Lentejas Estofadas con Verduras</b> Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito</p> <p><b>Hamburguesa Mixta al Horno</b> Hamburguesa Mixta, Aceite Girasol Alto Oleico</p> <p><b>Patatas Panadera</b> Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Pan Integral y Agua</b> Pan Int</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 718 <b>Lip:</b> 31,37 <b>Prot:</b> 30,22 <b>HC:</b> 81,06</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Macarrones con Tomate</b> Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Abadejo al Horno</b> Abadejo Filete 5/s, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</b> Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 534 <b>Lip:</b> 22,58 <b>Prot:</b> 13,95 <b>HC:</b> 66,51</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Sopa de Cocido</b> Fideos, Gallina, Zanahoria, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Cocido Completo con Verduras</b> Garbanzo, Pollo Troceado, Patata Pelada, Morcillo</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 683 <b>Lip:</b> 17,59 <b>Prot:</b> 39,40 <b>HC:</b> 94,41</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>Crema de Zanahoria</b> Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra</p> <p><b>Albóndigas en Salsa</b> Albondiga Mixta Pollo/cerdo, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico</p> <p><b>Patatas Dado</b> Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 689 <b>Lip:</b> 31,10 <b>Prot:</b> 24,77 <b>HC:</b> 80,34</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Judías Pintas Estofadas</b> Alubia Pina, Patata Dado, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra</p> <p><b>Palometa con Tomate</b> Palometa Fie 5/s, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra</p> <p><b>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</b> Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 662 <b>Lip:</b> 21,31 <b>Prot:</b> 38,84 <b>HC:</b> 80,89</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Arroz a Banda</b> Arroz, Vaporizado, Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Tomate Frito</p> <p><b>Tortilla de Calabacin</b> Tortilla Patata y Calabacin</p> <p><b>Ensalada de Lechuga y Tomate</b> Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre</p> <p><b>Pan Integral y Agua</b> Pan Int</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 745 <b>Lip:</b> 25,99 <b>Prot:</b> 19,37 <b>HC:</b> 110,36</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Sopa de Cocido</b> Fideos, Gallina, Zanahoria, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Cocido Completo con Verduras</b> Garbanzo, Pollo Troceado, Patata Pelada, Morcillo</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 621 <b>Lip:</b> 17,02 <b>Prot:</b> 31,85 <b>HC:</b> 85,60</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Espirales al Gratin</b> Espiral, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra</p> <p><b>Merluza a la Andaluza</b> Merluza Filete C/p, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Ensalada de Lechuga y Maíz</b> Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 627 <b>Lip:</b> 23,57 <b>Prot:</b> 35,36 <b>HC:</b> 70,42</p> <p><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Lentejas Estofadas con Verduras</b> Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito</p> <p><b>Tortilla Francesa</b> Huevo, Liquidado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Pimientos Asados</b> Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 595 <b>Lip:</b> 21,96 <b>Prot:</b> 26,29 <b>HC:</b> 75,51</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Arroz con Tomate</b> Arroz, Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Merluza al Horno</b> Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Ensalada de Lechuga y Maíz</b> Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 614 <b>Lip:</b> 17,72 <b>Prot:</b> 23,19 <b>HC:</b> 92,74</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Crema de Verduras</b> Patata Pelada, Puerto, Zanahoria, Espinacas</p> <p><b>Magro de Cerdo con Tomate</b> Cerdo Dado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra</p> <p><b>Guisantes Rehogados</b> Guisante, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Pan Integral y Agua</b> Pan Int</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 513 <b>Lip:</b> 21,84 <b>Prot:</b> 11,88 <b>HC:</b> 68,41</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Garbanzos Estofados con Verduras</b> Garbanzo, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Zanahoria</p> <p><b>Salmon en Salsa de Eneldo</b> Salmon, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Harina Fina Maiz</p> <p><b>Ensalada de Lechuga y Tomate</b> Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 683 <b>Lip:</b> 17,59 <b>Prot:</b> 39,40 <b>HC:</b> 94,41</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Coditos Napolitana</b> Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Pollo al Ajillo</b> Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Ajo</p> <p><b>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</b> Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 700 <b>Lip:</b> 24,10 <b>Prot:</b> 29,19 <b>HC:</b> 90,65</p> <p><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta</p>
<p><b>27</b></p> <p><b>Boquerones a la Andaluza</b> Boqueron 5/cabeza, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Ensalada de Lechuga y Tomate</b> Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 691 <b>Lip:</b> 24,96 <b>Prot:</b> 41,36 <b>HC:</b> 77,18</p> <p><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Ensalada de Garbanzos</b> Garbanzo, Tomate, Zanahoria Rallada, Maíz Dulce</p> <p><b>Boquerones a la Andaluza</b> Boqueron 5/cabeza, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Ensalada de Lechuga y Tomate</b> Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 634 <b>Lip:</b> 17,72 <b>Prot:</b> 23,19 <b>HC:</b> 92,74</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Judías Verdes con Tomate</b> Judías Verdes Redondas, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra</p> <p><b>Cinta de Lomo al Horno</b> Cerdo Cinta Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra</p> <p><b>Patatas Panadera</b> Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 685 <b>Lip:</b> 23,29 <b>Prot:</b> 22,63 <b>HC:</b> 83,40</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga y Tomate</b> Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 665 <b>Lip:</b> 21,74 <b>Prot:</b> 38,77 <b>HC:</b> 79,02</p> <p><b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga y Tomate</b> Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre</p> <p><b>Pan y Agua</b> Pan 5/s</p> <p><b>Fruta de Temporada</b> Manzana, Naranja, Platano</p> <p>Banana, Pera Conferencia</p> <p><b>Kcal:</b> 776 <b>Lip:</b> 21,35 <b>Prot:</b> 40,64 <b>HC:</b> 83,01</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>



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.

# Conoce los cuatro pilares de Greentastic

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un nuevo modelo de alimentación orientado a crear hábitos de comida saludables y reducir el impacto medioambiental a través de una elección responsable de alimentos.

## 1. SOSTENIBILIDAD

Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas, reduciendo los residuos y aprovechando** excedentes.



## 2. EDUCACIÓN

Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía, fáciles de cocinar y consumir**. Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.



## 3. SALUD

Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia**.



## 4. ALIMENTACIÓN

Una alimentación basada en **productos de temporada, reduciendo el consumo excesivo de carne, sobre todo procesadas, aumentando el consumo de legumbres y consumiendo diariamente frutas y verduras**.



**Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea**



**mediterránea**

educación

[www.mediterranea-group.com](http://www.mediterranea-group.com)

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA



 **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 o lácteos

 **...deberías cenar**

Verdura + Pescado o huevo  
Verdura + Carne o huevo  
Verdura + Pescado o carne  
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo  
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo  
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne  
Frutas o lácteos