

## Lunes

**4** Arroz Integral con Salsa de Tomate Arroz Integral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Corte, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia



**Kcal:** 694 **Lip:** 17,92 **Prot:** 22,23 **HC:** 113,73

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**11** Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

Merluza a la Andaluz Merluza Filete S/p, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan y Agua Pan Pistola  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 611 **Lip:** 20,17 **Prot:** 29,23 **HC:** 77,02

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**18** Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada

Huevos Rellenos de Atún Huevo Cocido, Tomate Frito, Atun Bolsa

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan y Agua Pan Pistola  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 653 **Lip:** 27,29 **Prot:** 34,97 **HC:** 70,01

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**25** Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín \* Alcachofa Trozos, Calabacín Dado, Puerro Rodaja, Aceite Girasol Alto Oleico

Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 464 **Lip:** 24,67 **Prot:** 16,34 **HC:** 41,24

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

**5** Brocoli Salteado Brocoli, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado, Sal Yodada  
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 306 **Lip:** 16,01 **Prot:** 7,59 **HC:** 33,05

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**12** Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Arroz Integral, Cebolla Pelada, Salsa Teriyaki 150ml, blue Dragon, Calabacín

Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

Verduras Asadas en Guiso Cebolla, Pimiento Lamuyo Rojo, Pimiento Lamuyo Verde, Aceite Oliva Virgen Extra

Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 695 **Lip:** 16,35 **Prot:** 22,21 **HC:** 117,06

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**19** Macarrones Integrales con Tomate Macarrones Integrales, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Abadejo al Horno Abadejo Filete S/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 564 **Lip:** 17,28 **Prot:** 30,71 **HC:** 70,84

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**26** Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Ensalada Cc

Merluza al Ajillo \* Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Granulado

Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 547 **Lip:** 15,14 **Prot:** 39,48 **HC:** 65,73

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

## Miércoles

**6** Macarrones al Ajillo Macarrones, Ajo Granulado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
Merluza a la Riojana Merluza Filete S/p, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan Pistola  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 576 **Lip:** 17,34 **Prot:** 30,35 **HC:** 73,37

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Espinacas Porción, Puerro, Calabaza

Ragout de Ternera Estofada Ternera Dado, Cebolla Pelada, Zanahoria, Pimiento Lamuyo Verde

Zanahoria en Guiso

Pan y Agua Pan Pistola  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 463 **Lip:** 17,64 **Prot:** 31,11 **HC:** 47,14

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**20** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla Pelada, Champiñón Laminado, Tomate Frito

Garbanzos a la Catalana Garbanzo Pedrosillano, Tomate Triturado, Harina Fina Maiz, Cebolla Pelada

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 720 **Lip:** 17,74 **Prot:** 20,11 **HC:** 117,61

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**27** Patatas a la Marinera Patata Pelada, Sopa Mariscos S/c 7kg, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Tortilla Francesa con Queso Huevo Líquido, Queso Edam, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Tomate Aliñado Tomate Ensalado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 526 **Lip:** 26,33 **Prot:** 18,52 **HC:** 53,94

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

**7** Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra  
Pollo al Ajillo Pollo Jamoncin, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo, Sal Yodada

Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 582 **Lip:** 19,16 **Prot:** 34,93 **HC:** 47,03

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**14** Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan Integral y Agua Pan Integral  
Macedonia de Fruta Casera Naranja, Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 579 **Lip:** 22,70 **Prot:** 24,88 **HC:** 71,57

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**21** Crema de Calabacín ECO Patata Pelada, Calabacín, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Albóndigas Mixtas en Salsa Albondigas Caseras, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico  
Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 640 **Lip:** 30,82 **Prot:** 22,50 **HC:** 71,48

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**28** Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Zanahoria

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Corte, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan Integral y Agua Pan Integral  
Macedonia de Fruta Casera Naranja, Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia

**Kcal:** 758 **Lip:** 19,14 **Prot:** 21,25 **HC:** 128,03

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

**8** Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Zanahoria  
Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola  
Yogur Yogurt Natural

**Kcal:** 649 **Lip:** 31,14 **Prot:** 27,94 **HC:** 63,98

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**15** Judías Verdes con Tomate Judía Verde Redonda, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Caballa en Aceite Caballa Filete

Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Corte, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola  
Yogur Yogurt Natural

**Kcal:** 417 **Lip:** 21,35 **Prot:** 28,01 **HC:** 25,34

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**22** Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

Pollo Asado Pollo Jamoncin, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola  
Yogur Yogurt Natural

**Kcal:** 657 **Lip:** 22,54 **Prot:** 42,87 **HC:** 55,27

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**29** Macarrones Integrales con Salsa al Pepe Macarrones Integrales, Champiñón Laminado, Nata 35%, Cebolla

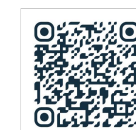
Cinta de Lomo al Horno Cerdo Cinta Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra

Champiñón Rehogado Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Perejil

Pan y Agua Pan Pistola  
Yogur Yogurt Natural

**Kcal:** 606 **Lip:** 26,28 **Prot:** 37,78 **HC:** 51,17

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta



Pincha aquí para obtener más información sobre el nuevo Real Decreto de comedores escolares

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.

# 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