

Lunes

6



13 Arroz Integral Campesina
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 628 Lip: 22,63 Prot: 15,84 HC: 92,07

20 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 605 Lip: 20,77 Prot: 17,84 HC: 85,13

27 Arroz Blanco con Tomate
Lentejas Guisadas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 751 Lip: 17,51 Prot: 27,98 HC: 126,56

Martes

7

Lentejas Estofadas
Tortilla de Patata
Pimientos Asados
Piña en su Jugo
Pan Integral

Kcal: 607 Lip: 21,15 Prot: 20,09 HC: 82,98

14 Alubias Blancas Estofadas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 635 Lip: 21,91 Prot: 39,96 HC: 70,65

21 Alubias Pintas Estofadas
Caldeirada de Abadejo

Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 591 Lip: 16,15 Prot: 38,22 HC: 71,54

28 Judías Verdes con Tomate
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 497 Lip: 24,85 Prot: 22,99 HC: 46,63

Miércoles

8

Brócoli Guisado con Patatas
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 509 Lip: 19,38 Prot: 34,18 HC: 49,84

15 Guiso de Menestra
Magro de Cerdo Guisado
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 588 Lip: 25,60 Prot: 30,14 HC: 58,49

22 Coliflor a la Gallega
Estofado de Ternera

Ensalada de Tomate
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 460 Lip: 18,10 Prot: 20,90 HC: 51,87

29 Crema de Calabaza y Calabacín ECO
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 576 Lip: 23,97 Prot: 32,12 HC: 58,54

Jueves

9

Potaje de Garbanzos
Filete de Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 674 Lip: 22,03 Prot: 43,14 HC: 73,99

16 Lentejas a la Castellana
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Yogur
Pan Integral

Kcal: 632 Lip: 21,08 Prot: 32,03 HC: 78,48

23 Sopa de Verduras
Olla Podrida (garbanzos, pollo,chorizo, patata)

Yogur
Pan Integral

DÍA DEL LIBRO: DON QUIJOTE DE LA MANCHA



Kcal: 707 Lip: 25,45 Prot: 31,11 HC: 87,97

30 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Yogur
Pan Integral

Kcal: 556 Lip: 21,10 Prot: 24,16 HC: 67,48

Viernes

10

Crema de Coliflor con Calabaza ECO
Escalope de Pollo Casero
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 502 Lip: 15,07 Prot: 16,91 HC: 72,70

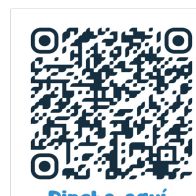
17 Borraja con Patatas
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 558 Lip: 27,13 Prot: 26,06 HC: 51,13

24 Acelgas con Patatas
Pollo a la Cazadora

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 573 Lip: 26,97 Prot: 26,54 HC: 55,01



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!

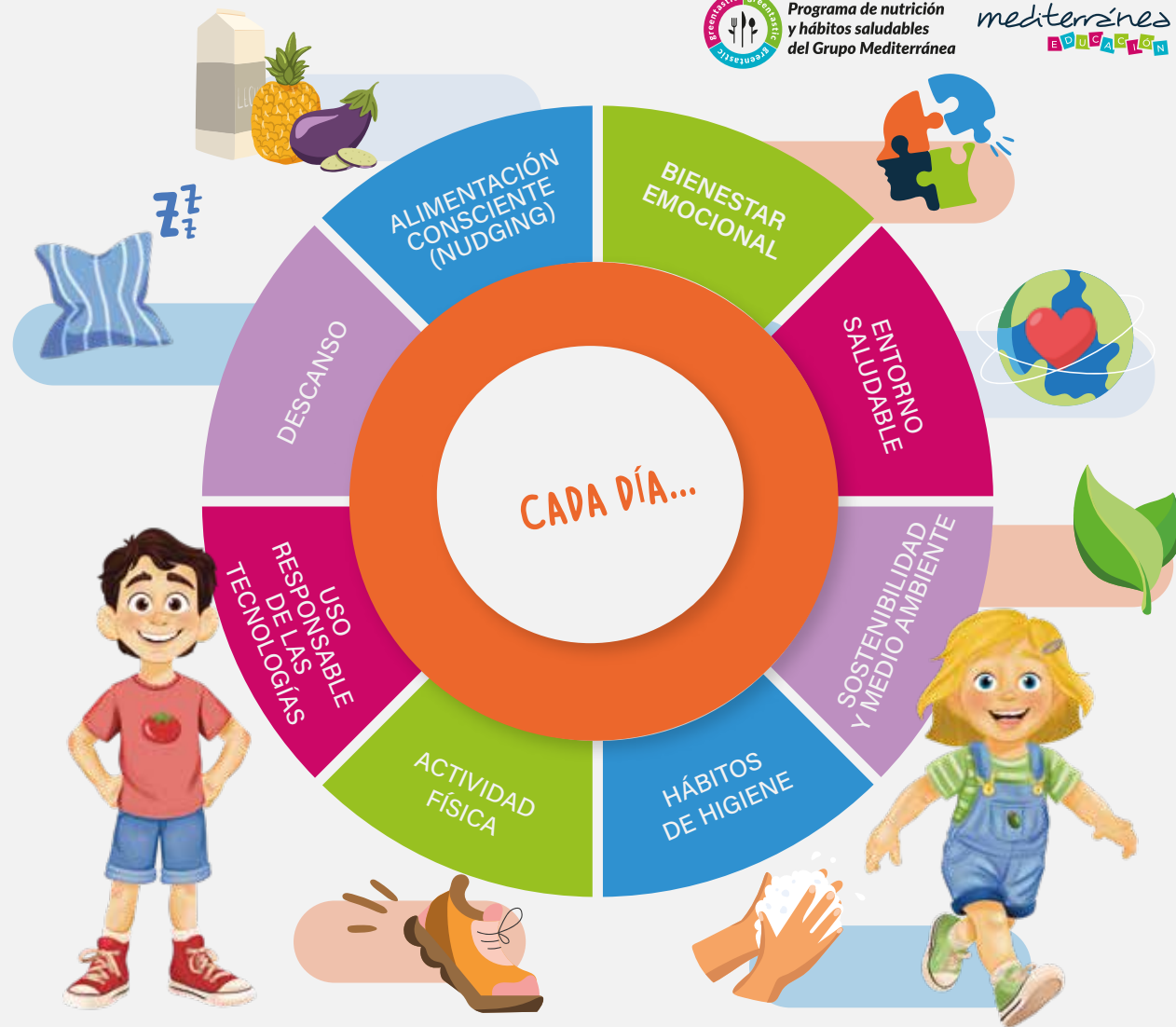
PREPÁRATE PARA

**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