

Lunes

- 4 Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada



Kcal: 696 **Lip:** 17,59 **Prot:** 21,48 **HC:** 115,55

- 11 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Albóndigas de Merluza en Salsa
Zanahorias Salteadas
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 686 **Lip:** 21,92 **Prot:** 28,16 **HC:** 92,02

- 18 Guiso de Lentejas
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 530 **Lip:** 18,72 **Prot:** 21,72 **HC:** 71,05

- 25 Alcachofas en Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 504 **Lip:** 20,65 **Prot:** 14,39 **HC:** 60,95

Martes

- 5 Macarrones al Ajillo
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 601 **Lip:** 16,64 **Prot:** 23,90 **HC:** 89,26

- 12 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 528 **Lip:** 18,79 **Prot:** 22,13 **HC:** 70,30

- 19 Macarrones Integrales con Tomate
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 703 **Lip:** 26,76 **Prot:** 28,34 **HC:** 85,37

- 26 Patatas Riojanas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 655 **Lip:** 30,48 **Prot:** 36,27 **HC:** 60,07

Miércoles

- 6 Crema de Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 606 **Lip:** 26,68 **Prot:** 25,35 **HC:** 64,27

- 13 Arroz Blanco con Tomate
Estofado de Ternera
Ensalada de Lechuga
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 635 **Lip:** 18,17 **Prot:** 24,22 **HC:** 97,64

- 20 Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 788 **Lip:** 19,46 **Prot:** 23,01 **HC:** 133,38

- 27 Lentejas a la Castellana
Lomo Adobado a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 568 **Lip:** 18,91 **Prot:** 36,38 **HC:** 68,37

Jueves

- 7 Brócoli Guisado
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
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 Cabeza de Cerdo al Horno
Patatas Asadas/Horno
Pan Integral
Yogur

Kcal: 573 **Lip:** 21,80 **Prot:** 35,08 **HC:** 58,87

- 28 Judías Verdes Guisadas
Garbanzos Estofados
Zanahorias en Guiso
Pan Integral
Yogur

Kcal: 739 **Lip:** 22,13 **Prot:** 31,52 **HC:** 102,10

DÍA NACIONAL Y MUNDIAL DE LA NUTRICIÓN



Viernes

- 8 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patata
Tomate Aliñado
Pan
Macedonia Casera

Kcal: 807 **Lip:** 25,77 **Prot:** 29,81 **HC:** 111,80

- 15 Coliflor a la Gallega
Caldeirada de Abadejo
Patatas en Guiso
Pan
Macedonia Casera

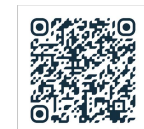
Kcal: 507 **Lip:** 17,16 **Prot:** 28,59 **HC:** 57,64

- 22 Guiso de Menestra
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan
Macedonia Casera

Kcal: 474 **Lip:** 15,69 **Prot:** 33,47 **HC:** 49,17

- 29 Arroz Integral con Salsa Teriyaki
Merluza al Ajo y Perejil
Patatas Asadas/Horno
Pan
Macedonia Casera

Kcal: 657 **Lip:** 20,31 **Prot:** 22,31 **HC:** 97,23



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.



¡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