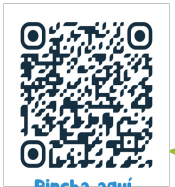


| Lunes                                                                                                                                                             | Martes                                                                                                                                                         | Miércoles                                                                                                                                                             | Jueves                                                                                                                                              | Viernes                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                | 1                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                        |
| 6                                                                                                                                                                 | 7                                                                                                                                                              | 8                                                                                                                                                                     | 9                                                                                                                                                   | 10                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                   | Espirales con Tomate ECO<br>Salmón al Vapor en Salsa<br>Tomate con AOVE<br><br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada                                    | Alubias Pintas Estofadas<br>Alitas de Pollo al Vapor Adobadas<br>Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO<br>Pan Integral (30g.) y Agua<br>Fruta Temporada       | Arroz con Pisto ECO<br>Tortilla de Patatas con Calabacín<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br><br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada        | Crema Hortelana ECO<br>Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo<br>Guisantes al Vapor ECO (guarnición)<br><br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada |
|                                                                                                                                                                   | <b>Kcal:</b> 569 <b>Lip:</b> 20,49 <b>Prot:</b> 21,92 <b>HC:</b> 73,32<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo o Fruta                                           | <b>Kcal:</b> 504 <b>Lip:</b> 15,17 <b>Prot:</b> 22,48 <b>HC:</b> 71,59<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                                                          | <b>Kcal:</b> 617 <b>Lip:</b> 22,55 <b>Prot:</b> 13,77 <b>HC:</b> 88,19<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta                           | <b>Kcal:</b> 434 <b>Lip:</b> 14,86 <b>Prot:</b> 19,92 <b>HC:</b> 56,96<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta                                  |
| 13                                                                                                                                                                | 14                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                    | 16                                                                                                                                                  | 17                                                                                                                                                       |
| Potaje de Alubias Blancas ECO<br>Tortilla de Patatas con Cebolla<br><br>Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)<br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada   | Lacitos Eco con Tomate, Orégano y Queso<br>Bagre al Horno a la Vizcaína<br><br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada | Crema de Zanahoria<br>Pinchito de Pollo Rustido<br><br>Arroz Pilaf Salteado ECO<br>Pan Integral (30g.) y Agua<br>Fruta Temporada                                      | Puchero ECO<br>Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña<br>Patatas Panaderas al Vapor ECO<br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada | Arroz a la Campesina ECO<br>Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil<br><br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada    |
| <b>Kcal:</b> 610 <b>Lip:</b> 24,66 <b>Prot:</b> 19,04 <b>HC:</b> 79,47<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta                                           | <b>Kcal:</b> 541 <b>Lip:</b> 25,36 <b>Prot:</b> 39,67 <b>HC:</b> 75,57<br><b>Cena:</b> Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta                                         | <b>Kcal:</b> 511 <b>Lip:</b> 15,65 <b>Prot:</b> 20,97 <b>HC:</b> 71,84<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta                                                        | <b>Kcal:</b> 544 <b>Lip:</b> 15,88 <b>Prot:</b> 23,44 <b>HC:</b> 75,33<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta                            | <b>Kcal:</b> 550 <b>Lip:</b> 18,62 <b>Prot:</b> 18,99 <b>HC:</b> 75,64<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo o Fruta                                     |
| 20                                                                                                                                                                | 21                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                    | 23                                                                                                                                                  | 24                                                                                                                                                       |
| Coditos ECO con Tomate y Albahaca<br>Abadejo al Horno a la Gallega<br>Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)<br><br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada | Lentejas guisadas con Arroz ECO<br>Palometa al Horno al Limón<br>Zanahorias al Vapor ECO (guarnición)<br><br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada      | Judías Verdes con Ajo y Cebolla<br>Filete de Lomo de Cerdo al Horno<br>Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO<br>Pan Integral (30g.) y Agua<br>Fruta Temporada | Garbanzos con Espinacas ECO<br>Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa<br>Tomate con AOVE<br><br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada          | Arroz Hervido con Tomate Frito ECO<br>Tortilla de Patatas con Calabacín<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Yogur     |
| <b>Kcal:</b> 557 <b>Lip:</b> 17,92 <b>Prot:</b> 26,78 <b>HC:</b> 72,40<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo o Fruta                                              | <b>Kcal:</b> 543 <b>Lip:</b> 19,87 <b>Prot:</b> 25,58 <b>HC:</b> 66,88<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta                                       | <b>Kcal:</b> 409 <b>Lip:</b> 14,35 <b>Prot:</b> 15,86 <b>HC:</b> 55,52<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta                                                        | <b>Kcal:</b> 491 <b>Lip:</b> 18,89 <b>Prot:</b> 21,52 <b>HC:</b> 55,85<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta                               | <b>Kcal:</b> 624 <b>Lip:</b> 25,38 <b>Prot:</b> 15,80 <b>HC:</b> 80,51<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo o Fruta                                    |
| 27                                                                                                                                                                | 28                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                    | 30                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |
| Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO<br>Tortilla de Patatas con Cebolla<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada    | Macarrones con Tomate y Queso ECO<br>Salmón al Horno Marinado<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada               | Brócoli Salteado<br>Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera<br>Patatas Panaderas al Vapor ECO<br>Pan Integral (30g.) y Agua<br>Fruta Temporada                    | Crema Hortelana ECO<br>Pavo al Horno a la Cazadora<br>Arroz Pilaf Salteado ECO<br>Pan Blanco (30 g.) y Agua<br>Fruta Temporada                      |                                                                                                                                                          |
| <b>Kcal:</b> 608 <b>Lip:</b> 24,45 <b>Prot:</b> 18,81 <b>HC:</b> 79,76<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta                                           | <b>Kcal:</b> 652 <b>Lip:</b> 29,63 <b>Prot:</b> 25,24 <b>HC:</b> 70,26<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta                                       | <b>Kcal:</b> 445 <b>Lip:</b> 13,68 <b>Prot:</b> 23,11 <b>HC:</b> 58,41<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta                                                        | <b>Kcal:</b> 522 <b>Lip:</b> 14,37 <b>Prot:</b> 26,98 <b>HC:</b> 72,23<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta                            |                                                                                                                                                          |

mediterránea



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!**

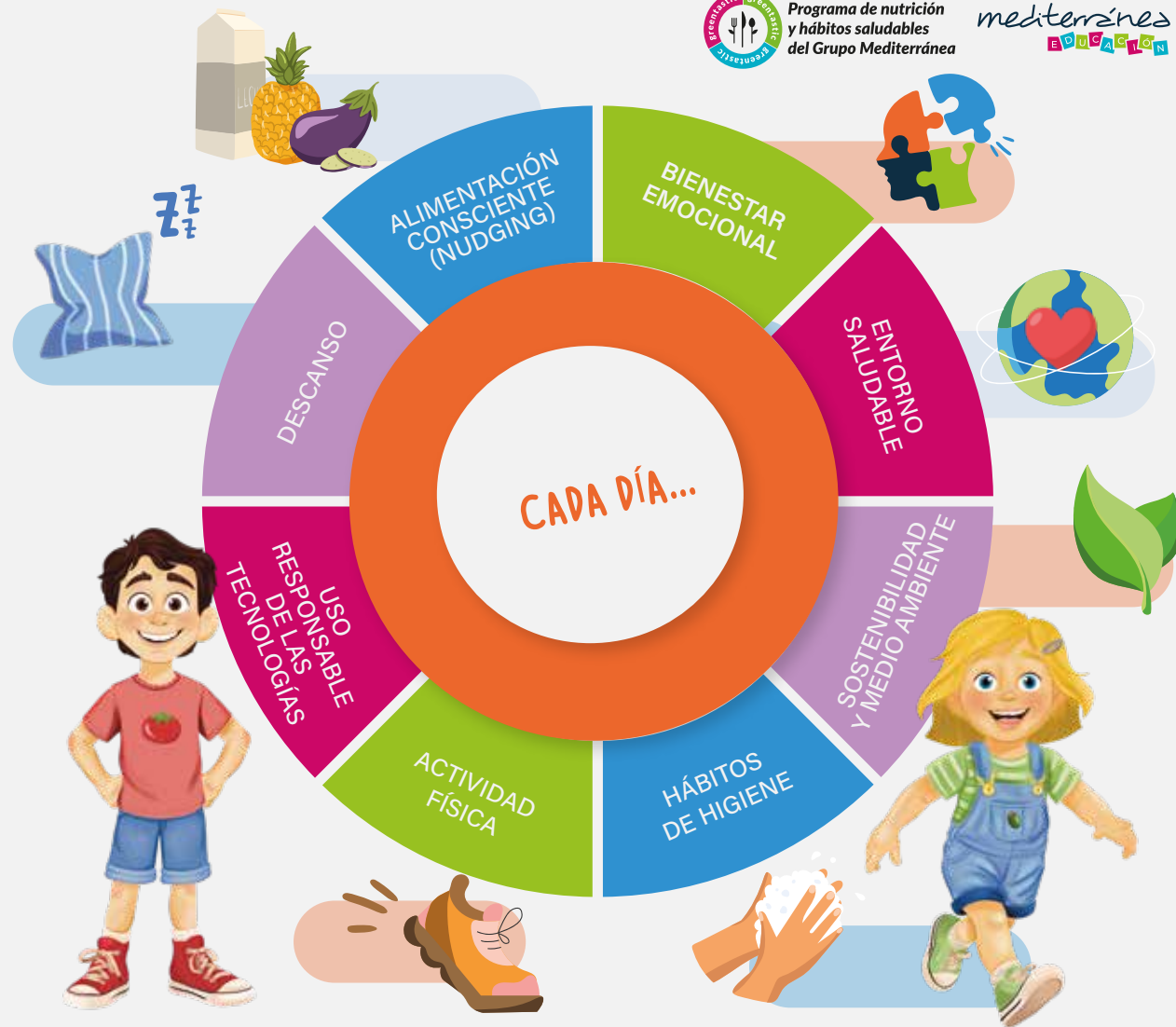
PREPÁRATE PARA

**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