

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4 Crema de Calabaza ECO
Coditos ECO con Tomate y Huevo
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 605 **Lip:** 20,03 **Prot:** 16,94 **HC:** 89,63
Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

11 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO
Tortilla de Patatas con Cebolla
Tomate con AOVE
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 605 **Lip:** 24,53 **Prot:** 18,45 **HC:** 78,86
Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

18 Garbanzos Estofados con Verduras ECO
Patatas gratinadas con Tomate, Orégano y Queso Vegano
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 524 **Lip:** 12,66 **Prot:** 15,83 **HC:** 85,57
Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

25 Potaje de Alubias Blancas ECO
Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 606 **Lip:** 24,44 **Prot:** 18,86 **HC:** 79,34
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

5 Arroz Integral con Pisto
Tortilla de Patatas con Calabacín
Tomate con AOVE
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 649 **Lip:** 24,12 **Prot:** 14,00 **HC:** 89,49
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

12 Alubias Blancas Guisadas ECO
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 500 **Lip:** 17,25 **Prot:** 25,08 **HC:** 62,82
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

19 Espirales Integrales con Tomate ECO
Salmón al Vapor en Salsa
Tomate con AOVE
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 401 **Lip:** 20,09 **Prot:** 16,15 **HC:** 38,35
Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

26 Crema de Calabacín ECO
Lacitos con Tomate Eco, Orégano y Queso Vegano
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 566 **Lip:** 15,70 **Prot:** 13,97 **HC:** 92,16
Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

6 Lentejas Estofadas
Filete de Lomo de Cerdo al Horno
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 516 **Lip:** 14,74 **Prot:** 21,48 **HC:** 76,81
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Menestra Salteada
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate
Patatas Panaderas al Vapor ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 453 **Lip:** 17,73 **Prot:** 16,21 **HC:** 62,64
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Alubias Pintas Estofadas
Alitas de Pollo al Vapor Adobadas
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 496 **Lip:** 14,82 **Prot:** 22,24 **HC:** 71,56
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Crema de Zanahoria
Pinchito de Pollo Rustido
Arroz Pilaf Salteado ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 504 **Lip:** 15,31 **Prot:** 20,74 **HC:** 71,81
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

7 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO
Alitas de Pollo al Vapor Adobadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 503 **Lip:** 18,92 **Prot:** 21,61 **HC:** 58,71
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

14 Arroz Hervido con Tomate Frito
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo
Zanahorias al Vapor ECO (guarnición)
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 577 **Lip:** 19,42 **Prot:** 18,32 **HC:** 80,83
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21 Arroz con Pisto ECO
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 22,89 **Prot:** 14,01 **HC:** 88,22
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Puchero ECO
Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña
Patatas Panaderas al Vapor ECO
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 552 **Lip:** 16,22 **Prot:** 23,67 **HC:** 75,36
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

8 Cazuela de Patatas con Verduras ECO
Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo
Arroz Pilaf Salteado ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur Natural

Kcal: 545 **Lip:** 22,30 **Prot:** 24,98 **HC:** 61,58
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Crema de Zanahoria ECO
Macarrones Integrales con Tomate y Queso Vegano
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur Natural

Kcal: 573 **Lip:** 21,92 **Prot:** 16,65 **HC:** 75,30
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

22 Crema Hortelana ECO
Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur Natural

Kcal: 408 **Lip:** 18,46 **Prot:** 20,97 **HC:** 40,21
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

29 Arroz Integral a la Campesina
Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur Natural

Kcal: 550 **Lip:** 22,85 **Prot:** 22,14 **HC:** 61,04
Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

mediterránea



Para 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