


Lunes

4 Arroz Integral con Salsa de Tomate Arroz Integral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Espirales con Salsa al Pepe Espiral, Champiñon Laminado, Nata 35%, Cebolla
Merluza a la Andaluza 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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 633 **Lip:** 22,41 **Prot:** 29,42 **HC:** 78,28

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Judías Blancas con Chorizo Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada
Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva Virgen Extra, 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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 631 **Lip:** 30,28 **Prot:** 25,88 **HC:** 66,74

Cena: Arroz + Carne + Fruta

25 Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde
Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 670 **Lip:** 19,13 **Prot:** 40,15 **HC:** 69,23

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

5 Brocoli Salteado Brocoli, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Granulado

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Vino Blanco

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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Arroz Integral con Verduras Arroz Integral, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Calabacin
Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde
Verduras Asadas en Guiso Cebolla, Pimiento Lamuyo Verde, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra

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

Kcal: 682 **Lip:** 16,32 **Prot:** 22,05 **HC:** 113,86

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 566 **Lip:** 16,98 **Prot:** 30,71 **HC:** 73,24

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Boquerones a la Andaluza Boqueron S/cabeza, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Corte, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

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

Kcal: 652 **Lip:** 22,46 **Prot:** 41,30 **HC:** 74,09

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

6 Macarrones al Ajillo Macarrones, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado, 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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Ragout de Ternera Estofada Ternera Dado, Cebolla Pelada, Zanahoria, Pimiento Lamuyo Verde

Zanahoria en Guiso

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

Kcal: 469 **Lip:** 17,52 **Prot:** 30,53 **HC:** 49,02

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla Pelada, Champiñon 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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden 

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

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

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 Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo

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

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

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

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 Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja

Kcal: 602 **Lip:** 19,62 **Prot:** 33,18 **HC:** 75,97

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Calabacin ECO Patata Pelada, Calabacin, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Huevos Rellenos de Atún Huevo Cocido, Tomate Frito, Atun Bolsa
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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden 

Kcal: 467 **Lip:** 20,67 **Prot:** 21,57 **HC:** 50,75

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

28 Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla Pelada, Tomate Frito, Champiñon Laminado

Caballa en Aceite Caballa Filete

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 Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja

Kcal: 582 **Lip:** 16,90 **Prot:** 27,10 **HC:** 83,58

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



22 Sopa de Cocido Fideos Nº2 Entrefino, Zanahoria, Patata Pelada, Sal Yodada
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Ternera Morcillo, Patata Pelada, Codillo Jamon
Rapollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan Pistola
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 693 **Lip:** 25,29 **Prot:** 41,96 **HC:** 73,92

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

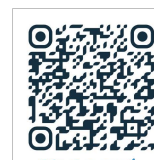
29 Sopa de Cocido Fideos Nº2 Entrefino, Zanahoria, Patata Pelada, Sal Yodada

Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Ternera Morcillo, Patata Pelada, Codillo Jamon
Rapollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan Pistola
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 693 **Lip:** 25,29 **Prot:** 41,96 **HC:** 73,92

Cena: Verdura + Huevo + Fruta



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



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