

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 Pelada

Kcal: 571 **Lip:** 19,83 **Prot:** 16,51 **HC:** 81,77

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 Pelada

Kcal: 571 **Lip:** 24,33 **Prot:** 18,03 **HC:** 71,00

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 Pelada

Kcal: 490 **Lip:** 12,46 **Prot:** 15,40 **HC:** 77,71

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 Pelada

Kcal: 573 **Lip:** 24,24 **Prot:** 18,43 **HC:** 71,48

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 Pelada

Kcal: 615 **Lip:** 23,92 **Prot:** 13,57 **HC:** 81,63

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 Pelada

Kcal: 467 **Lip:** 17,06 **Prot:** 24,65 **HC:** 54,96

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 Pelada

Kcal: 368 **Lip:** 19,89 **Prot:** 15,73 **HC:** 30,49

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 Pelada

Kcal: 532 **Lip:** 15,50 **Prot:** 13,55 **HC:** 84,30

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 Pelada

Kcal: 482 **Lip:** 14,54 **Prot:** 21,05 **HC:** 68,95

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 Pelada

Kcal: 419 **Lip:** 17,53 **Prot:** 15,79 **HC:** 54,78

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 Pelada

Kcal: 463 **Lip:** 14,63 **Prot:** 21,81 **HC:** 63,70

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Kcal: 471 **Lip:** 15,11 **Prot:** 20,31 **HC:** 63,95

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 Pelada

Kcal: 469 **Lip:** 18,72 **Prot:** 21,18 **HC:** 50,85

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 Pelada

Kcal: 543 **Lip:** 19,22 **Prot:** 17,90 **HC:** 72,97

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 Pelada

Kcal: 591 **Lip:** 22,70 **Prot:** 13,59 **HC:** 80,36

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 Pelada

Kcal: 518 **Lip:** 16,03 **Prot:** 23,25 **HC:** 67,50

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
Fruta Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 21,25 **Prot:** 25,43 **HC:** 83,66

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15 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

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

Kcal: 629 **Lip:** 21,80 **Prot:** 22,59 **HC:** 83,12

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

mediterránea



Píntalo 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!

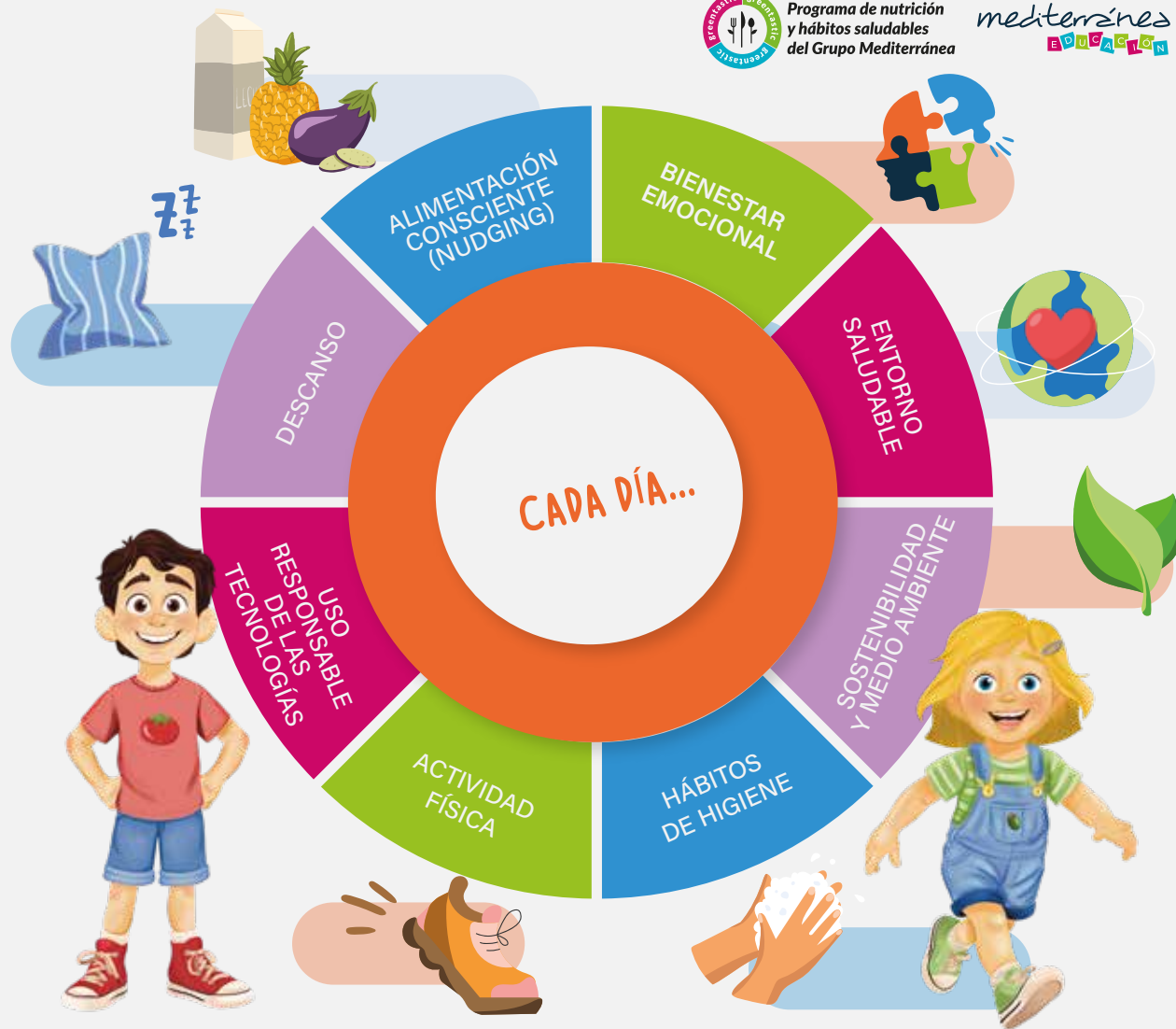
PREPÁRATE PARA

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