

## Lunes

- 5 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO  
Jureles al Horno Encebollados  
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 509 **Lip:** 16,99 **Prot:** 27,32 **HC:** 62,91  
**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta

12



- 19 Crema Hortelana ECO  
Huevo Cocido con Arroz Integral Hervido y Tomate  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 563 **Lip:** 19,84 **Prot:** 16,92 **HC:** 78,70  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

26

- Macarrones Integrales con Tomate ECO  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 550 **Lip:** 19,66 **Prot:** 20,82 **HC:** 70,08  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

## Martes

- 6 Coditos con Tomate y Orégano ECO  
Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 673 **Lip:** 16,95 **Prot:** 19,23 **HC:** 109,83  
**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

13

- Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO  
Tortilla de Patatas con Cebolla  
Tomate con AOVE  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 613 **Lip:** 24,73 **Prot:** 18,64 **HC:** 79,86  
**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20

- Coditos con Tomate y Orégano ECO  
Caballa al Vapor en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 667 **Lip:** 29,44 **Prot:** 24,63 **HC:** 74,62  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

27

- Potaje de Lentejas con Calabaza ECO  
Huevo Cocido con Ratatouille  
Tomate con AOVE  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 528 **Lip:** 19,93 **Prot:** 20,38 **HC:** 66,47  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

## Miércoles

- 7 Alcachofas Salteadas  
Filete de Lomo de Cerdo al Horno  
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 399 **Lip:** 13,74 **Prot:** 17,55 **HC:** 52,58  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

14

- Menestra Salteada  
Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera  
Patatas Panaderas al Vapor ECO  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 479 **Lip:** 18,39 **Prot:** 20,70 **HC:** 58,32  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

21

- Judías Verdes con Ajo y Cebolla  
Filete de Lomo de Cerdo al Horno  
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 393 **Lip:** 13,80 **Prot:** 15,09 **HC:** 54,13  
**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

28

- Brócoli Salteado  
Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo  
Patatas Panaderas al Vapor  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 433 **Lip:** 14,72 **Prot:** 24,68 **HC:** 53,45  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

## Jueves

- 1 Arroz Integral a la Campesina ECO  
Garbanzos Encebollados ECO  
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 643 **Lip:** 17,48 **Prot:** 17,23 **HC:** 97,68  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

- 8 Puchero ECO  
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 506 **Lip:** 17,27 **Prot:** 22,51 **HC:** 61,57  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

15

- Arroz con Pisto ECO  
Guisadillo de Garbanzos ECO  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 746 **Lip:** 20,75 **Prot:** 22,75 **HC:** 109,09  
**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

22

- Crema de Calabaza ECO  
Lentejas guisadas con Arroz ECO  
Tomate con AOVE  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 707 **Lip:** 18,56 **Prot:** 24,21 **HC:** 112,57  
**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta

29

- Crema de Zanahoria ECO  
Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral (30g.) y Agua  
Fruta Temporada

**Kcal:** 586 **Lip:** 17,27 **Prot:** 15,92 **HC:** 92,87  
**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Viernes

- 2 Lacitos con Tomate ECO  
Huevo Cocido con Patatas a lo Pobre  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Yogur Natural

**Kcal:** 596 **Lip:** 23,78 **Prot:** 21,32 **HC:** 73,79  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

- 9 Crema de Verduras ECO  
Huevo Cocido con Arroz Integral Hervido y Tomate  
Tomate con AOVE  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Yogur Natural

**Kcal:** 561 **Lip:** 23,38 **Prot:** 18,96 **HC:** 67,42  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

16

- Macarrones Integrales con Tomate ECO  
Merluza a la Plancha en Salsa Verde  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Yogur Natural

**Kcal:** 557 **Lip:** 23,66 **Prot:** 24,43 **HC:** 58,18  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

23

- Puchero ECO  
Tiras de Pollo al Horno Adobadas  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Yogur Natural

**Kcal:** 464 **Lip:** 17,55 **Prot:** 25,13 **HC:** 47,92  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

30

- Arroz Integral a la Campesina ECO  
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Blanco (30 g.) y Agua  
Yogur Natural

**Kcal:** 553 **Lip:** 21,33 **Prot:** 24,09 **HC:** 63,84  
**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

mediterránea

# Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,  
orígenes

Alimentos  
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para  
compartir

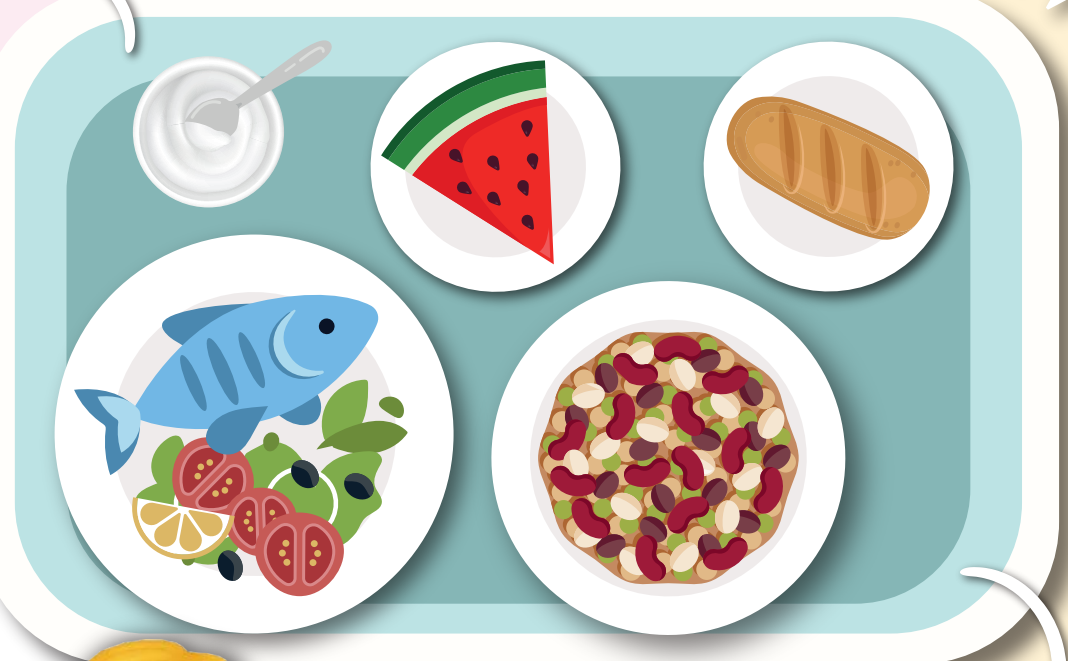
Salud

Personas

Momentos para  
disfrutar

Educación

Normativas



## SI HAS COMIDO...

|                                             |                                                     |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE   | VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE                |
| PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO | VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE                  |
| PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO   | VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE                |
| VERDURA + CARNE                             | PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO |
| VERDURA + PESCADO                           | PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO   |
| VERDURA + HUEVO                             | PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE |
| FRUTAS / LÁCTEO                             | FRUTAS / LÁCTEO                                     |

## ...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código  
QR o pincha **aquí** para  
descubrir qué hay  
detrás de cada plato



mediterránea