

Lunes

6



13

Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

20

Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

27

Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 838 **Lip:** 27,38 **Prot:** 29,56 **HC:** 120,61
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

14

Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

21

Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

28

Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 23,06 **Prot:** 20,39 **HC:** 95,44
Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 627 **Lip:** 17,26 **Prot:** 38,24 **HC:** 85,01
Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

16

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

23

Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

30

Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 713 **Lip:** 16,71 **Prot:** 40,03 **HC:** 105,38
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

17

Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

24

Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 452 **Lip:** 15,21 **Prot:** 28,72 **HC:** 49,62
Cena: Arroz + Huevo + Fruta



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

mediterránea

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

Lunes

6



13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Fideos
Cocido Sin Cerdo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Caballa en Aceite
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Escalope de Merluza
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Carne + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

mediterránea

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.

Lunes

6



13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

27 Coliflor a la Gallega
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

30 Arroz con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

mediterránea

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.

Lunes

6



13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Rehogado
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Arroz con Calamares.
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

mediterránea

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.

Lunes

6



13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Fruta

20 Guisantes Salteados con Huevo
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

27 Coliflor a la Gallega
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Martes

7

Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

8

Coditos con Tomate
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

30 Arroz con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Legumbre + Fruta

17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Filete de Pollo al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Yogur

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

mediterránea

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>6</p> <p> FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>8</p> <p>Coditos con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta</p>
<p>13</p> <p>Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>14</p> <p>Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>15</p> <p>Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Macarrones Integrales con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p>20</p> <p>Guisantes Salteados con Huevo Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta</p>	<p>21</p> <p>Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>22</p> <p>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis al Ajillo Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p>
<p>27</p> <p>Coliflor en Tempura Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>28</p> <p>Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>29</p> <p>Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>30</p> <p>Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	

mediterránea

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.