

## Lunes

- 4** Arroz Integral con Tomate  
Lentejas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



**Kcal:** 758 **Lip:** 18,45 **Prot:** 25,04 **HC:** 123,80

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 11** Códigos con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 683 **Lip:** 19,81 **Prot:** 20,71 **HC:** 105,90

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 18** Lentejas con Chorizo  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 750 **Lip:** 32,13 **Prot:** 40,40 **HC:** 75,63

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 25** Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 594 **Lip:** 29,33 **Prot:** 18,92 **HC:** 65,10

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

- 5** Brócoli Salteado  
Magro de Cerdo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 451 **Lip:** 18,82 **Prot:** 29,63 **HC:** 41,50

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 732 **Lip:** 16,74 **Prot:** 24,40 **HC:** 124,61

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 19** Macarrones Integrales con Tomate  
Abadejo al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 611 **Lip:** 17,25 **Prot:** 32,77 **HC:** 80,18

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 26** Lentejas Castellanas  
Filete de Merluza al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 16,71 **Prot:** 40,05 **HC:** 91,84

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

## Miércoles

- 6** Macarrones al Ajillo  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 639 **Lip:** 20,69 **Prot:** 25,79 **HC:** 88,58

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 13** Crema de Verduras ECO  
Ragout de Ternera Estofada  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 530 **Lip:** 20,32 **Prot:** 31,83 **HC:** 55,95

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 20** Paella de Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 745 **Lip:** 17,91 **Prot:** 22,77 **HC:** 129,73

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 27** Patatas a la Marinera  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 574 **Lip:** 23,32 **Prot:** 21,76 **HC:** 74,85

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 7** Crema de Zanahoria ECO  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 528 **Lip:** 15,51 **Prot:** 34,19 **HC:** 63,05

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 14** Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 578 **Lip:** 20,02 **Prot:** 27,10 **HC:** 75,67

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 21** Crema de Calabacín ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
(Patatas en Guiso)  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 542 **Lip:** 26,00 **Prot:** 17,60 **HC:** 59,66

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 28** Arroz con Tomate  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 784 **Lip:** 19,56 **Prot:** 23,65 **HC:** 134,61

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 8** Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 743 **Lip:** 32,52 **Prot:** 28,54 **HC:** 86,43

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 15** Judías Verdes con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 493 **Lip:** 24,70 **Prot:** 35,68 **HC:** 32,43

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 22** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 619 **Lip:** 20,08 **Prot:** 47,56 **HC:** 64,74

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 29** Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Lomo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

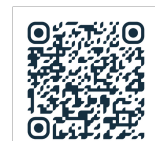
**Kcal:** 628 **Lip:** 23,70 **Prot:** 39,09 **HC:** 62,40

**Cena:** Verdura + 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.



Pincha 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>4</b> Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>5</b> Brócoli Salteado Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>6</b> Macarrones al Ajillo Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>7</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>8</b> Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
<b>11</b> Codos con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>13</b> Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>14</b> Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Judías Verdes con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>18</b> Lentejas Estofadas con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>19</b> Macarrones Integrales con Tomate Abadejo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>20</b> Paella de Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>21</b> Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
<b>25</b> Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Lentejas Castellanas Filete de Merluza al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>27</b> Patatas a la Marinera Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>28</b> Arroz con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera  <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>29</b> Macarrones Integrales con salsa al Pepe Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + 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

4 Arroz Integral con Tomate  
Lentejas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

11 Codositos con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18 Lentejas con Chorizo  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

25 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

## Martes

5 Brócoli Salteado  
Magro de Cerdo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

19 Macarrones Integrales con Tomate  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

26 Lentejas Castellanas  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

## Miércoles

6 Macarrones al Ajillo  
Tortilla Francesa  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13 Crema de Verduras ECO  
Ragout de Ternera Estofada  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

20 Paella de Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Patata + Carne + Fruta

27 Estofado de Patatas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

7 Crema de Zanahoria ECO  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

14 Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Calabacín ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
(Patatas en Guiso)  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

28 Arroz con Tomate  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera



**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Viernes

8 Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

15 Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

22 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

29 Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Lomo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + 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
<b>4</b> Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>5</b> Brócoli Salteado Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>6</b> Macarrones al Ajillo Tortilla Francesa Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>7</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>8</b> Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
<b>11</b> Codositos con Tomate Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>13</b> Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta	<b>14</b> Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Judías Verdes con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>18</b> Lentejas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>19</b> Macarrones Integrales con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>20</b> Paella de Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>21</b> Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
<b>25</b> Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>26</b> Lentejas Castellanas Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Fruta	<b>27</b> Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>28</b> Arroz con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera  <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>29</b> Macarrones Integrales con salsa al Pepe Lomo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + 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

4 Arroz Integral con Tomate  
Lentejas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

5 Brócoli Salteado  
Magro de Cerdo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Miércoles

6 Macarrones al Ajillo  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

7 Crema de Zanahoria ECO  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

## Viernes

8 Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

11 Codos con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

12 Arroz Rehogado  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

13 Crema de Verduras ECO  
Ragout de Ternera Estofada  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

14 Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

18 Lentejas con Chorizo  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

19 Macarrones Integrales con Tomate  
Abadejo al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

20 Paella de Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

21 Crema de Calabacín ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
(Patatas en Guiso)  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

25 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

26 Lentejas Castellanas  
Filete de Merluza al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

27 Patatas a la Marinera  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

28 Arroz con Tomate  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera



**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

29 Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Lomo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Cena:** Verdura + 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
<b>4</b> Arroz Integral con Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>5</b> Brócoli Salteado Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>6</b> Macarrones al Ajillo Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>7</b> Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>8</b> Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Zanahoria Rehogada Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta
<b>11</b> Codos con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>13</b> Crema de Verduras ECO Ragout de Ternera Estofada Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>14</b> Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>15</b> Judías Verdes con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>18</b> Lentejas con Chorizo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>19</b> Macarrones Integrales con Tomate Abadejo al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>20</b> Paella de Verduras Garbanzos a la Catalana Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>21</b> Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Ternera en Salsa (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Fruta de Temporada  <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>22</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta
<b>25</b> Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Lentejas Castellanas Filete de Merluza al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta	<b>27</b> Patatas a la Marinera Tortilla Francesa con Queso Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>28</b> Arroz con Tomate Garbanzos Estofados con Verduras Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera  <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>29</b> Macarrones Integrales con salsa al Pepe Lomo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Yogur <b>Cena:</b> Verdura + 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.