

Lunes

6 

13 Arroz Integral Campesina  
Tortilla Francesa Casera  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 630 Lip: 20,40 Prot: 19,16 HC: 95,93

20 Macarrones Integrales con Tomate  
Tortilla Francesa Casera  
  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 622 Lip: 22,63 Prot: 20,93 HC: 81,92

27 Arroz Blanco con Tomate  
Lentejas Guisadas con Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 750 Lip: 17,75 Prot: 28,06 HC: 124,52



Martes

7 Lentejas Estofadas  
Tortilla de Patata  
Pimientos Asados  
Piña en su Jugo  
Pan Integral

Kcal: 612 Lip: 21,42 Prot: 20,19 HC: 83,34

14 Alubias Blancas Estofadas  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 610 Lip: 20,91 Prot: 35,96 HC: 70,65

21 Alubias Pintas Estofadas  
Caldeirada de Abadejo  
  
Patatas en Guiso  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 611 Lip: 16,14 Prot: 38,92 HC: 77,04

28 Judías Verdes con Tomate  
Salmón al Limón  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 453 Lip: 16,60 Prot: 26,60 HC: 51,20

Miércoles

8 Brócoli guisado  
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 435 Lip: 17,55 Prot: 27,11 HC: 43,56

15 Guiso de Menestra  
Magro de Cerdo Guisado  
Patatas Dado  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 593 Lip: 25,41 Prot: 32,77 HC: 59,47

22 Coliflor a la Gallega  
Estofado de Ternera  
  
Tomate aliñado  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 447 Lip: 16,83 Prot: 20,19 HC: 52,13

29 Crema de Calabaza y Calabacín ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñones Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 573 Lip: 24,05 Prot: 32,04 HC: 56,70



Jueves

9 Potaje de Garbanzos  
Filete de Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 674 Lip: 22,42 Prot: 42,68 HC: 73,25

16 Lentejas a la Castellana  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 623 Lip: 20,99 Prot: 30,48 HC: 78,06

23 Sopa de Verduras  
Olla Podrida (garbanzos, pollo,chorizo, patata)  
  
Yogur  
Pan Integral

DÍA DEL LIBRO: DON QUIJOTE DE LA MANCHA



Kcal: 707 Lip: 25,45 Prot: 31,11 HC: 87,97

30 Alubias Blancas Guisadas  
Tortilla Francesa Casera  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 571 Lip: 22,81 Prot: 26,88 HC: 64,83

Viernes

10 Crema de Coliflor con Calabaza ECO  
Contramuslos de Pollo Empanado  
Tomate aliñado  
Macedonia Casera  
Pan

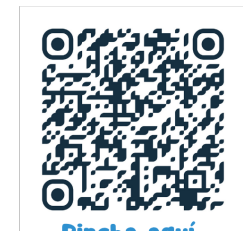
Kcal: 590 Lip: 26,95 Prot: 26,12 HC: 57,68

17 Borraja con Patatas  
Contramuslos de Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 459 Lip: 22,99 Prot: 23,92 HC: 50,51

24 Acelgas con Patatas  
Pollo a la Cazadora  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 575 Lip: 27,10 Prot: 26,77 HC: 54,50



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!

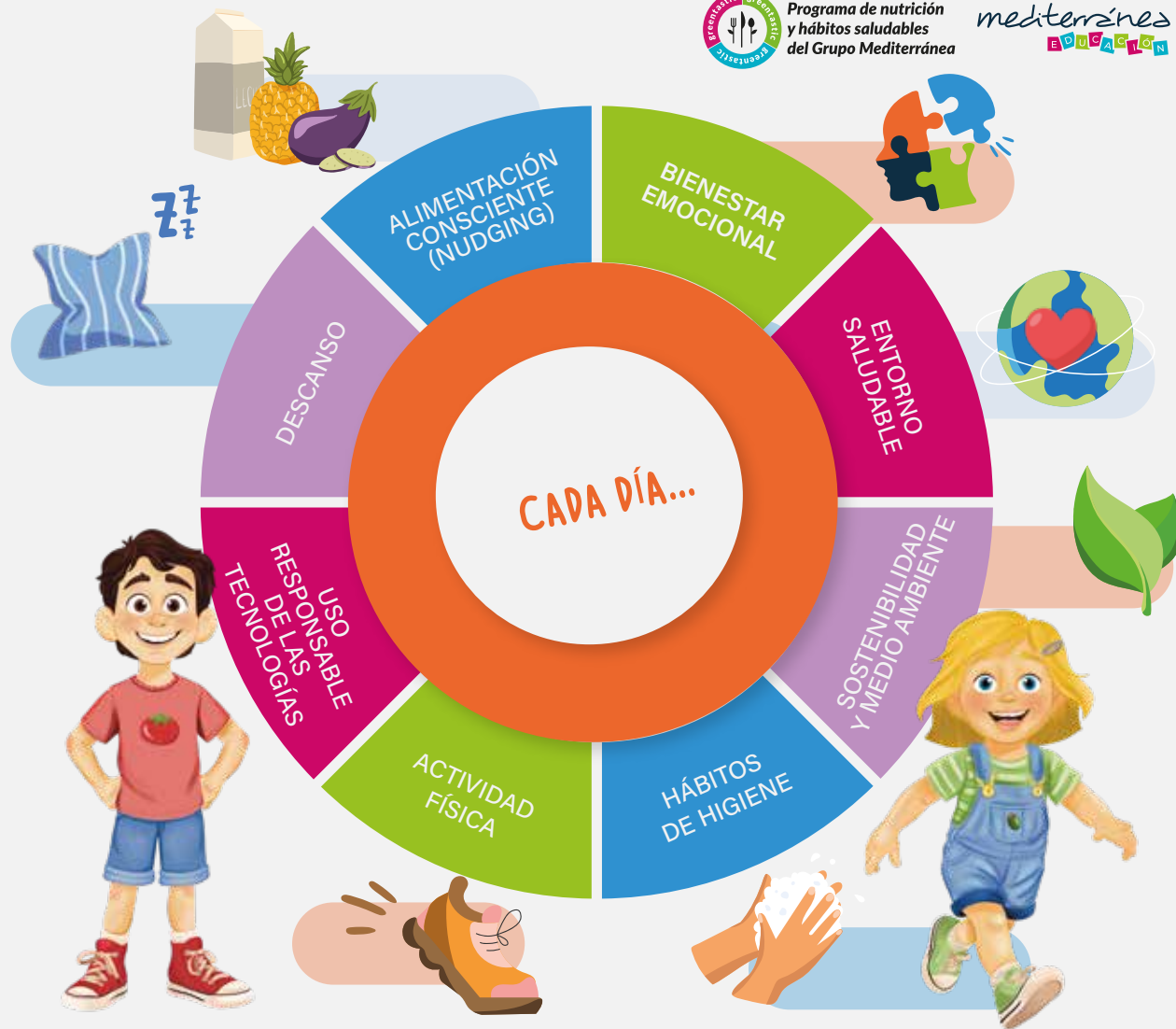
PREPÁRATE PARA

# 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