

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9 Arroz Blanco con Tomate Merluza al Ajo y Perejil Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	10 Lentejas a la Castellana Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga Yogur Pan Integral	11 Macarrones Integrales al Ajillo Pollo Asado a las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Macedonia Casera Pan
14 Lentejas Estofadas Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	15 Arroz Meloso con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan Integral	16 Kcal: 601 Lip: 17,12 Prot: 23,33 HC: 94,72 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria ECO Garbanzos Crujiente al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan	17 Kcal: 639 Lip: 22,89 Prot: 25,57 HC: 83,35 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate Abadejo Ajoarriero Pimientos Rojos Asados Yogur Natural Pan Integral	18 Kcal: 628 Lip: 24,79 Prot: 37,65 HC: 82,29 Guiso de Menestra Lomo Asado a la Gallega Patatas Asadas/Horno Macedonia Casera Pan
21 Kcal: 639 Lip: 21,14 Prot: 38,91 HC: 76,23 Sopa de la Huerta con Verduras ECO Escalope de Pollo Casero al Horno Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan	22 Kcal: 628 Lip: 21,45 Prot: 14,92 HC: 97,48 Arroz Integral Campesina Albóndigas de Merluza al Ajillo Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan Integral	23 Kcal: 651 Lip: 19,16 Prot: 20,66 HC: 97,10 Brócoli Guisado Alubias Blancas Suaves Calabaza en Guiso Fruta de Temporada Pan	24 Kcal: 678 Lip: 21,93 Prot: 37,46 HC: 83,86 Patatas Riojanas Estofado de Ternera Zanahorias en Guiso Yogur Pan Integral	25 Kcal: 470 Lip: 17,28 Prot: 24,89 HC: 52,78 Lentejas a la Castellana Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Macedonia Casera Pan
28 Kcal: 566 Lip: 19,17 Prot: 19,95 HC: 79,32 Macarrones Integrales al Ajillo Salmón al Limón Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan	29 Kcal: 659 Lip: 22,74 Prot: 24,18 HC: 91,86 Crema de Calabacín Potaje de Garbanzos y Espinacas Patatas en Guiso Fruta de Temporada Pan Integral	30 Kcal: 552 Lip: 15,83 Prot: 22,27 HC: 82,93 Borrajá con Patatas Lomo al Pepe Champiñones Salteados Fruta de Temporada Pan	Kcal: 641 Lip: 30,37 Prot: 34,42 HC: 58,87	Kcal: 617 Lip: 20,49 Prot: 22,63 HC: 87,23
Kcal: 685 Lip: 25,20 Prot: 33,81 HC: 84,95	Kcal: 645 Lip: 19,71 Prot: 22,85 HC: 95,04	Kcal: 531 Lip: 23,35 Prot: 26,57 HC: 54,04		



mediterránea

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

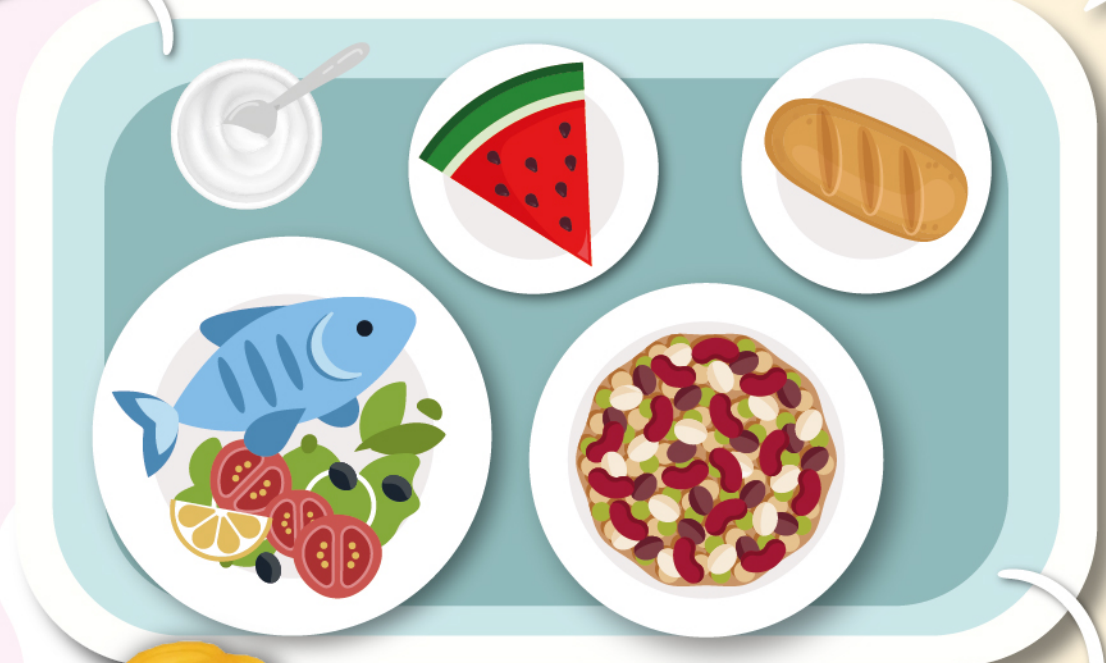
Salud

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