

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3



FESTIVO



FESTIVO

6

**Alubias Blancas Estofadas** Alubia Great Nort Extra Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado  
**Salchichas al Horno** Salchicha Frankfurt  
  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 791 Lip: 28,07 Prot: 33,06 HC: 104,74**

13

**Arroz Integral** Arroz Integral, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Pelado  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 806 Lip: 21,67 Prot: 38,06 HC: 116,73**

20

**Pasta a la Napolitana** Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Oregano Hoja  
**Merluza al Vapor en Adobo** Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Ajo Pelado  
  
**Judías Verdes Rehogadas** Judia Verde Redonda, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 776 Lip: 20,39 Prot: 31,82 HC: 115,29**

27

**Merluza Asada** Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Pelado  
  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 804 Lip: 26,90 Prot: 28,37 HC: 112,88**

7

**Garbanzos Guisados** Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Cebolla Dado  
**Merluza al Vapor al Romero** Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Pelado  
**Arroz Pilaf Integral** Arroz Integral, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado  
  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 806 Lip: 21,67 Prot: 38,06 HC: 116,73**

14

**Arroz Integral a la Cubana** Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado  
**Alitas de Pollo Asadas con Pimentón** Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen, Pimenton Dulce de la Vera 750g\_Ja Constanancia, Oregano Hoja  
  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 798 Lip: 26,16 Prot: 32,09 HC: 108,27**

21

**Guisantes Salteados** Guisante, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 790 Lip: 21,82 Prot: 40,12 HC: 108,78**

28

**Alubias Pintas Estofadas** Alubia Pinta, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Verde Dado  
**Redondo de Pavo al Horno** Pavo Roti Cong, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Sal Yodada  
  
**Zanahorias Guisadas** Zanahoria Dado, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada, Ajo Pelado  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 759 Lip: 20,85 Prot: 34,65 HC: 111,77**

8

**Crema de Zanahoria y Boniato** Patata Dado, Zanahoria Dado, Boniato Dado, Cebolla Dado  
**Tortilla de Patata y Espinacas** Tortilla Patata/espinaca  
**Ensalada Verde** Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 727 Lip: 21,45 Prot: 21,25 HC: 111,65**

15

**Arroz Integral a la Cubana** Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado  
**Alitas de Pollo Asadas con Pimentón** Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen, Pimenton Dulce de la Vera 750g\_Ja Constanancia, Oregano Hoja  
  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 798 Lip: 26,16 Prot: 32,09 HC: 108,27**

22

**Crema de Zanahoria y Boniato** Patata Dado, Zanahoria Dado, Boniato Dado, Cebolla Dado  
**Pollo Asado** Pollo Contramuslo S/h S/p, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Perejil  
  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 662 Lip: 28,84 Prot: 34,68 HC: 92,28**

29

**Arroz Integral Campesina** Arroz Integral, Menestra Premium 4x2.5kg\_congelados Navarra, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen  
**Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde** Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Harina Fina Maiz, Vino Blanco  
**Ensalada Verde** Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 718 Lip: 16,48 Prot: 28,93 HC: 109,93**

9

**Potaje de Lentejas** Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Verde Dado  
**Lomo Fresco de Cerdo en Salsa** Cerdo Cinta Lomo Filete, Tomate Frito, Cebolla Dado, Zanahoria Dado  
**Menestra Rehogada** Menestra Premium 4x2.5kg\_congelados Navarra, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada, Ajo Pelado  
  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 789 Lip: 20,21 Prot: 48,16 HC: 104,25**

16

**Lentejas Estofadas** Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Verde Dado  
**Tortilla de Patata y Cebolla** Tortilla Patata/cebolla  
  
**Ensalada Verde** Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 855 Lip: 27,35 Prot: 31,54 HC: 123,94**

23

**Lentejas Guisadas** Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Cebolla Dado  
**Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas** Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada  
**Zanahorias al Vapor** Zanahoria Dado, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada, Perejil  
  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 765 Lip: 20,61 Prot: 43,43 HC: 104,95**

30

**Puchero Andaluz** Arroz Integral, Patata Dado, Zanahoria Dado, Garbanzo Lechoso  
**Tortilla de Patata y Cebolla** Tortilla Patata/cebolla  
  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
  
**Kcal: 972 Lip: 28,71 Prot: 26,70 HC: 151,62**

10

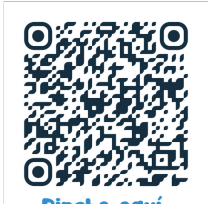
**Cazuela de Arroz Integral** Arroz Integral, Tomate Frito, Pisto Verdura Ratatouille, Pimiento Verde Dado  
**Palometa al Horno al Limón** Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Agrio Limon, Sal Yodada  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
**Yogur Natural** Yogurt Desnat. Natural  
  
**Kcal: 802 Lip: 21,69 Prot: 38,62 HC: 112,58**

17

**Crema Hortelana** Calabacin Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado  
**Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil** Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Perejil  
**Pisto Riojano** Pisto Verdura Ratatouille, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada  
  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
**Yogur Natural** Yogurt Desnat. Natural  
  
**Kcal: 598 Lip: 15,88 Prot: 30,32 HC: 82,18**

24

**Paella Integral de Verduras** Arroz Integral, Tomate Frito, Pimiento Verde Dado, Judia Verde Redonda  
**Tortilla de Patata y Calabacín** Tortilla Patata/calabacin  
  
**Ensalada Verde** Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada  
**Pan Integral** Pan 300g\_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco\_mondat Baker  
**Fruta de Temporada** Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden  
**Yogur Natural** Yogurt Desnat. Natural  
  
**Kcal: 914 Lip: 28,29 Prot: 27,39 HC: 134,80**



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.



**¡ESCANEA 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