

## Lunes

6 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 753 **Lip:** 26,93 **Prot:** 27,72 **HC:** 102,91

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

13 Paella de Verduras.  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 723 **Lip:** 29,14 **Prot:** 22,83 **HC:** 96,22

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20 Crema de Zanahoria ECO.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 479 **Lip:** 21,86 **Prot:** 17,21 **HC:** 52,36

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

27 Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 736 **Lip:** 26,30 **Prot:** 27,62 **HC:** 100,52

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

7 Garbanzos Estofados con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 678 **Lip:** 19,11 **Prot:** 34,64 **HC:** 95,27

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14 Crema de Calabacín ECO.  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 526 **Lip:** 22,28 **Prot:** 31,24 **HC:** 49,84

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

21 Arroz con Tomate.  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 658 **Lip:** 15,74 **Prot:** 33,08 **HC:** 98,77

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

28 Arroz Campesina.  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 654 **Lip:** 18,48 **Prot:** 28,60 **HC:** 96,02

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

1 Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 658 **Lip:** 21,86 **Prot:** 38,72 **HC:** 78,43

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

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

**Kcal:** 665 **Lip:** 20,13 **Prot:** 34,00 **HC:** 90,27

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

15 Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja.  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 616 **Lip:** 16,15 **Prot:** 40,10 **HC:** 79,46

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras  
Merluza Empanada  
Patatas Dado y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 728 **Lip:** 24,98 **Prot:** 29,58 **HC:** 98,40

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

29 Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 581 **Lip:** 24,13 **Prot:** 25,89 **HC:** 64,77

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

2 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 595 **Lip:** 21,27 **Prot:** 38,17 **HC:** 64,25

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

9 Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 637 **Lip:** 20,04 **Prot:** 21,75 **HC:** 91,09

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

16 Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 770 **Lip:** 23,28 **Prot:** 42,13 **HC:** 96,65

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23 Guisantes a la Sevillana  
Pollo al Chilindrón  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 678 **Lip:** 24,31 **Prot:** 42,84 **HC:** 71,59

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30 Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 609 **Lip:** 22,39 **Prot:** 25,66 **HC:** 79,33

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Viernes

3 Espirales con Tomate  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 697 **Lip:** 22,27 **Prot:** 30,13 **HC:** 93,73

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

10 Crema de Zanahoria ECO.  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 584 **Lip:** 27,55 **Prot:** 14,46 **HC:** 68,34

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Albóndigas de Merluza  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 704 **Lip:** 24,58 **Prot:** 35,53 **HC:** 84,77

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

24 Espirales con Chorizo  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 743 **Lip:** 27,14 **Prot:** 37,93 **HC:** 86,45

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



FESTIVO

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!**

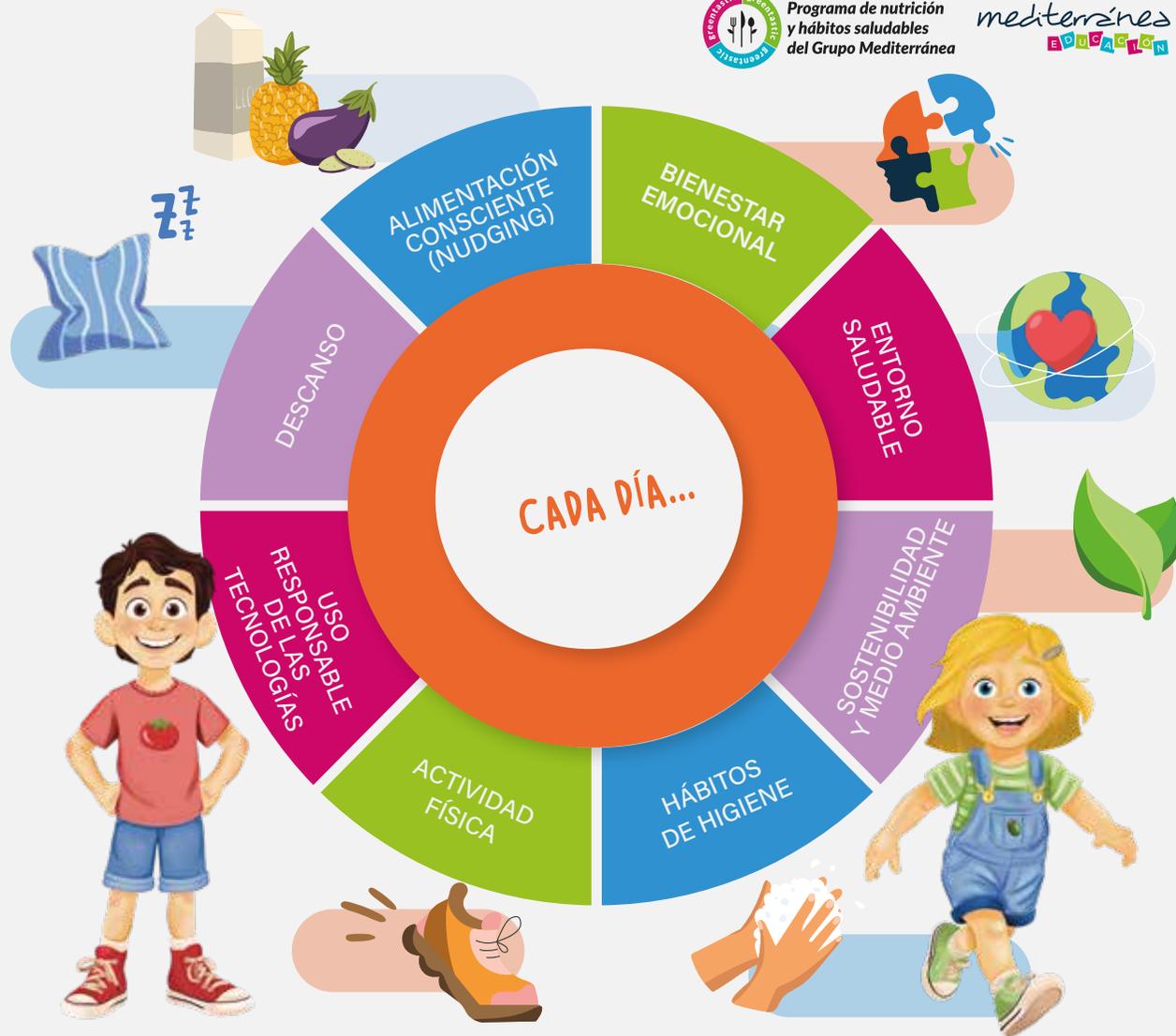
PREPÁRATE PARA

**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** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Fruta  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**13** Paella de Verduras.  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**20** Crema de Zanahoria ECO.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**27** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

**7** Garbanzos Estofados con Verduras.  
**Abadejo al Horno a la Gallega**  
**Ensalada de Lechuga y Maíz**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Crema de Calabacín ECO.  
**Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera**  
**Patatas Panadera al Horno**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**21** Arroz con Tomate.  
**Alitas de Pollo al Vapor Adobadas**  
**Arroz Pilaf**  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**28** Arroz Campesina.  
Merluza a la Bilbaína.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

**1** Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**8** Arroz con Tomate.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**15** Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja.  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Lentejas Estofadas con Verduras  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**29** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

**2** Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**9** Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**16** Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**23** Guisantes a la Sevillana  
Pollo al Chilindrón  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**30** Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Viernes

**3** Espirales con Tomate  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**10** Crema de Zanahoria ECO.  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**17** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Albóndigas de Merluza  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**24** **Coditos con Tomate**  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



FESTIVO

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 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Fruta  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

13 Paella de Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20 Crema de Zanahoria ECO.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

27 Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

7 Garbanzos Estofados con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14 Crema de Calabacín ECO.  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

21 Arroz con Tomate.  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

28 Arroz Campesina.  
Merluza a la Bilbaína.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

1 Garbanzos Estofados con Verduras.  
Salmón al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

8 Arroz con Tomate.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

15 Lentejas Castellanas  
Salmón al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

29 Crema de Verduras ECO  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

2 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

9 Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

16 Codos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

23 Guisantes Rehogados  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30 Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Viernes

3 Espirales con Tomate  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

10 Crema de Zanahoria ECO.  
Merluza al Horno.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Merluza al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur Desnatado  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

24 Espirales con Tomate.  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



FESTIVO

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** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Fruta  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**13** Paella de Verduras.  
Tortilla Francesa con Queso.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**20** Crema de Zanahoria ECO.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**27** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

**7** Garbanzos Estofados con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Crema de Calabacín ECO.  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**21** Arroz con Tomate.  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**28** Arroz Campesina Sin Guisantes  
Merluza a la Bilbaína.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

**1** Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Pasta + Ave + Fruta  
**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**8** Arroz con Tomate.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Huevo + Fruta  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**15** Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja.  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Lentejas Estofadas con Verduras  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Carne + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**29** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

**2** Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Arroz + Huevo + Lácteo  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**9** Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**16** Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Lácteo  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**23** Crema de Verduras ECO.  
Pollo al Chilindrón  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Pescado + Fruta  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**30** Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Viernes

**3** Espirales con Tomate  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Verdura + Carne + Fruta  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**10** Crema de Zanahoria ECO.  
Merluza al Horno.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**17** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Merluza al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
Patata + Ave + Fruta  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**24** Espirales con Chorizo  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
Verdura + Ave + Fruta  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



**FESTIVO**

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.