

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 <b>FESTIVO</b>	7 Brócoli con Patatas Huevos Villaroy Ensalada Variada Fruta y Pan	8 Lentejas a la Jardinera Burritos Vegetales con Soja Texturizada Ensalada Variada Fruta	9 Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan	10 Espirales Tricolor a la Napolitana Fogonero al Horno con Perejil Fresco Ensalada Variada Yogur y Pan Integral
13 Arroz con Tomate Casero Huevos Revueltos Ensalada Variada Fruta	14 Alubias Pintas al Estilo de la Abuela Muslitos de Pollo Asados en su Jugo Patatas Fritas Crujientes Fruta y Pan	15 Espaguetis <b>INTEGRALES</b> a la Carbonara con Bacon Crujiente Merluza con Aceite de Ajo y Perejil Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	16 Crema de Verduras de Temporada <b>ECOLÓGICA</b> Magro en Salsa de Tomate Cous Cous al Romero Fruta y Pan	17 Patatas Estofadas con Verduras Nuggets Caseros de Salmón Tomate Aliñado con Orégano Yogur y Pan Integral
20 Macarrones a la Boloñesa Lomitos de Caballa en Aceite Ensalada Variada Fruta y Pan	21 Sopa de Estrellitas Cocido Vegetal Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan	22 Crema de Calabacín Escalope de Cerdo Casero Pisto Casero Fruta y Pan Integral	23 Lentejas Estofadas con Verduras Duelos y Quebrantos de Bacon Ensalada Variada Yogur y Pan	24 Arroz a la Milanesa con Queso Rallado Fogonero a la Riojana Ensalada Variada Fruta y Pan Integral
27 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Albóndigas de Ternera a la Jardinera Dados de Patata Fruta y Pan	28 Paella Mixta Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Fruta y Pan	29 Alubias Blancas con Verduras Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	30 Coditos con Pisto Casero Pollo Asado al Limón Ensalada Variada Fruta y Pan	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA 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.



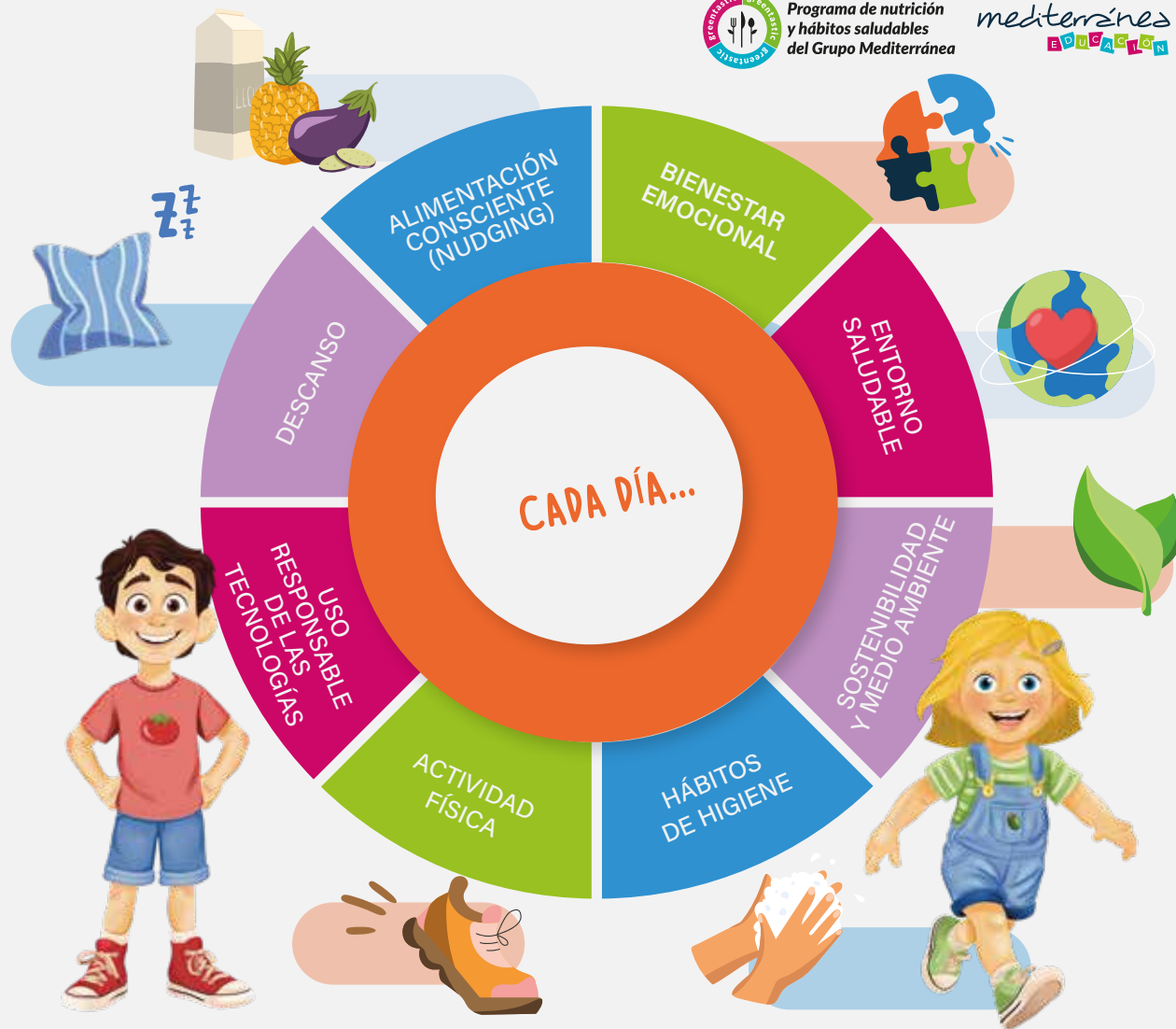
¡ESCAÑA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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