

Lunes

- 6 Guiso de Patatas con Calamares
Escalope de Cerdo Casero
- Champiñones al Ajillo
Fruta y Pan

Kcal: 724 Lip: 24.69 Prot: 40.12 HC: 87.25

13



- 20 Macarrones INTEGRALES al Pomodoro con
Queso Rallado
Merluza al Horno en Salsa de Cítricos
- Verduras
Fruta y Pan

Kcal: 651 Lip: 18.78 Prot: 30.71 HC: 87.49

27

- Fideua de Verduras de Temporada
- Tortilla Francesa con Champiñones
- Ensalada Coleslaw
Fruta y Pan

Kcal: 674 Lip: 25.99 Prot: 20.26 HC: 90.08

Martes

- 7 Ensalada Caprese
Lasaña Boloñesa Casera con Crujiente de Queso
- Fruta y Pan

JORNADA ITALIANA

14

- Crema Vichyssoise ECOLÓGICA con
Croutons o Crujiente Ibérico
Tortilla de Patata y Calabacín Casera
Tomate Asado a la Provenzal con AOVE
Fruta y Pan

Kcal: 634 Lip: 28.64 Prot: 18.27 HC: 78.21

21

- Garbanzos Estofados al Estilo Tradicional
- Revuelto de Espinacas con Crujiente de Cebolla y Ajo
Ensalada de Manzana
Fruta y Pan

Kcal: 640 Lip: 24.58 Prot: 25.94 HC: 81.31

28

- Salteado de Verdura Tricolor
- Guiso de Lentejas Especiadas con Cúrcuma y con Arroz INTEGRAL
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Kcal: 560 Lip: 15.25 Prot: 19.89 HC: 87.24



Miércoles

1

- Coditos a la Napolitana con Hierbas Provenzales
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

8

- Brócoli al Gratén
Pollo en Salsa de Curry
- Arroz INTEGRAL Rehogado
Fruta y Pan Integral

15

- Alubias Blancas a la Jardinera
- Ragout de Pavo Estofado con Verduras
Dados de Patata
Queso Fresco y Pan Integral

22

- Menestra de Verduras con Ajo Tostado
- Magro de Cerdo en Salsa de Verduras
- Cous Cous al Romero
Fruta y Pan Integral

29

- Arroz Cantonés
- Nuggets Caseros de Salmón
- Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Kcal: 937 Lip: 38.87 Prot: 40.89 HC: 112.26

Jueves

2

- Sopa de Cocido
- Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

9

- Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega
- Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

16

- Arroz con Pisto Casero
- Fogonero al Horno con Perejil Fresco
Ensalada Variada
Fruta y Pan

23

- Crema de Calabacín con Croutons o Crujiente Ibérico
Pollo en Pepitoria
- Ensalada Variada
Fruta y Pan

30

- Sopa de Cocido
- Cocido Completo
- Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

Kcal: 804 Lip: 27.24 Prot: 40.42 HC: 102.62

Viernes

3

- Arroz Campero
- Gallineta a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

10

- Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela
Tortilla Española Casera
- Ensalada Variada
Vaso de Leche y Pan Integral

17

- Cocido Vegetal
Repollo con Ajo Rehogado
Macedonia de Frutas y Pan Integral

24

- Risotto Meloso de Champiñones
- Fogonero a la Riojana
- Ensalada Variada
Batido Natural de Frutas y Pan Integral

31

- Crema de Calabaza ECO Asada con Croutons o Crujiente Ibérico
Hamburguesa de Ternera al Horno
- Patatas Fritas con Salsa Terrorífica
Gelatina Sangrienta y Pan Integral

Kcal: 690 Lip: 27.89 Prot: 22.65 HC: 90.37



DÍA MUNDIAL DEL HUEVO

HALLOWEEN



mediterránea

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

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