

Lunes

- 3

Crema de Calabaza ECO
Escalope de Pollo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 Lip: 32,28 Prot: 33,62 HC: 70,22
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 10

Arroz Murciano
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

JORNADA GASTRONÓMICA
MURCIA

Kcal: 663 Lip: 22,66 Prot: 22,47 HC: 88,96
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 17

Espaguetis con Tomate
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 791 Lip: 22,76 Prot: 41,78 HC: 86,88
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 4

Coditos al Gratin
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 774 Lip: 22,91 Prot: 34,35 HC: 90,37
Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 11

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 669 Lip: 21,04 Prot: 21,80 HC: 100,40
Cena: Patata + Carne + Fruta

- 18

Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 582 Lip: 27,69 Prot: 14,86 HC: 67,46
Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 5

Judías Pintas Estofadas
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 Lip: 19,95 Prot: 42,76 HC: 77,30
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 12

Crema de Verduras ECO
Hamburguesa de Ternera al Horno
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 Lip: 24,45 Prot: 21,58 HC: 80,44
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 19

Lentejas Con Arroz
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 752 Lip: 27,33 Prot: 33,63 HC: 89,33
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

- 6

Paella de Verduras y Marisco
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 Lip: 22,60 Prot: 20,08 HC: 90,84
Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 13

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 20

Sopa de Picadillo
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 612 Lip: 27,95 Prot: 36,17 HC: 54,65
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 7

Lentejas con Chorizo
Caballa en Aceite
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 820 Lip: 31,64 Prot: 50,65 HC: 84,13
Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 14

Macarrones Boloñesa
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 Lip: 19,06 Prot: 37,63 HC: 83,84
Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 21

Arroz con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Chips
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 840 Lip: 35,59 Prot: 24,19 HC: 109,11
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Conoce los cuatro pilares de Greentastic

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un **nuevo modelo de alimentación** orientado a crear hábitos de comida saludables y **reducir el impacto medioambiental** a través de una **elección responsable de alimentos**.

1. SOSTENIBILIDAD



Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas**, **reduciendo los residuos** y **aprovechando excedentes**.

2. EDUCACIÓN



Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía**, **fáciles de cocinar y consumir**. Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.

3. SALUD



Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia**.

4. ALIMENTACIÓN



Una alimentación basada en **productos de temporada**, **reduciendo** el consumo excesivo de **carne**, sobre todo **procesadas**, **aumentando** el consumo de **legumbres** y consumiendo **diariamente frutas y verduras**.



**Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea**

mediterránea
educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA



☒ 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 o lácteo

☒ ...deberías cenar

Verdura + Pescado o huevo
Verdura + Carne o huevo
Verdura + Pescado o carne
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabaza ECO Tortilla Francesa con Queso Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Coditos al Gratén Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	5 Judías Pintas Estofadas Arroz Pilaf Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Paella de Verduras y Marisco Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
10 Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	12 Crema de Verduras ECO Caballa en Aceite Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	13 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	14 Macarrones con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta
17 Espaguetis con Tomate Tortilla Francesa Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	19 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	20 Sopa de Fideos Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabaza ECO Escalope de Pollo Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Coditos al Gratén Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Judías Pintas Estofadas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Paella de Verduras y Marisco Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	7 Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
10 Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	12 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	13 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	14 Macarrones Boloñesa Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
17 Espaguetis con Tomate Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	19 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Sopa de Fideos Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabaza ECO Escalope de Pollo Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Coditos con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	7 Lentejas con Chorizo Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Patata + Huevo + Fruta
10 Arroz Murciano Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	12 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	13 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	14 Macarrones Boloñesa Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
17 Espaguetis con Tomate Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	19 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Sopa de Picadillo Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabaza ECO Escalope de Pollo Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Pasta Sin Gluten al Gratin Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	7 Estofado de Patatas con Verduras Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
10 Arroz Murciano Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	12 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	13 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	14 Pasta Sin Gluten Boloñesa Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
17 Pasta Sin Gluten con Tomate Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	19 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Sopa de Picadillo (Pasta Sin Gluten) Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Menú Toledo in situ Junio 2024 2

Sin Frutos Secos - - CEIP Garcilaso de la Vega (Toledo) in situ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabaza ECO Escalope de Pollo Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Coditos al Gratén Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Paella de Verduras y Marisco Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	7 Lentejas con Chorizo Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
10 Arroz Murciano Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	12 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	13 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	14 Macarrones Boloñesa Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
17 Espaguetis con Tomate Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	19 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Sopa de Picadillo Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabaza ECO Escalope de Pollo Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Pasta Sin Huevo con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Arroz con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	7 Lentejas con Chorizo Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
10 Arroz Murciano Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	12 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	13 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	14 Pasta Sin Huevo Boloñesa Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
17 Pasta Sin Huevo con Tomate Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	19 Lentejas Con Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Sopa de Picadillo (Pasta Sin Huevo) Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	21 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Menú Toledo in situ Junio 2024 2

Sin Frutos Secos ni Cacahuete - - CEIP Garcilaso de la Vega (Toledo) in situ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabaza ECO Escalope de Pollo Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Coditos al Gratén Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Paella de Verduras y Marisco Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	7 Lentejas con Chorizo Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
10 Arroz Murciano Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	12 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	13 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	14 Macarrones Boloñesa Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
17 Espaguetis con Tomate Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	19 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Sopa de Picadillo Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Menú Toledo in situ Junio 2024 2

Sin Pescado - - CEIP Garcilaso de la Vega (Toledo) in situ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabaza ECO Escalope de Pollo Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	4 Coditos al Gratén Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	6 Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	7 Lentejas con Chorizo Salchichas de Pavo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
10 Arroz Murciano Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	12 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	13 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	14 Macarrones Boloñesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
17 Espaguetis con Tomate Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	19 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	20 Sopa de Picadillo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

Menú Toledo in situ Junio 2024 2

Sin Cacahuete ni Guisantes - - CEIP Garcilaso de la Vega (Toledo) in situ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabaza ECO Escalope de Pollo Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Coditos al Gratén Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Judías Pintas Estofadas Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Paella de Verduras y Marisco Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	7 Lentejas con Chorizo Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta
10 Arroz Murciano Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	12 Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	13 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	14 Macarrones Boloñesa Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
17 Espaguetis con Tomate Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	19 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Sopa de Picadillo Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Menú Toledo in situ Junio 2024 2

Sin Prot. de la leche de Vaca ni Carne (Sí Pollo) - - CEIP Garcilaso de la

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabaza ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Coditos con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	5 Judías Pintas Estofadas Arroz Pilaf Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Patata + Huevo + Fruta
10 Arroz con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	12 Crema de Verduras ECO Caballa en Aceite Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	13 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	14 Macarrones Boloñesa Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta
17 Espaguetis con Tomate Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	19 Lentejas Con Arroz Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	20 Sopa de Fideos Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea