

Lunes

- 1 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 26,59 **Prot:** 29,30 **HC:** 74,44

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 8 Coditos al Ajillo
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 **Lip:** 25,06 **Prot:** 29,94 **HC:** 80,07

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Ensalada de Pasta con Atún
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 22,50 **Prot:** 23,76 **HC:** 83,28

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 2 Arroz Campesina
Pollo Asado
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 16,46 **Prot:** 35,78 **HC:** 94,32

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 9 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 31,26 **Prot:** 21,04 **HC:** 83,45

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 16 Lentejas Castellanas
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 16,03 **Prot:** 40,50 **HC:** 77,22

Cena: Arroz + Huevo + Fruta



Miércoles

- 3 Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 19,87 **Prot:** 20,61 **HC:** 105,31

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 **Lip:** 27,27 **Prot:** 27,37 **HC:** 99,25

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 17 Arroz con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Postre especial

Kcal: 846 **Lip:** 43,69 **Prot:** 22,40 **HC:** 93,33

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves



- 11 Patatas a la Marinera
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 600 **Lip:** 21,37 **Prot:** 27,50 **HC:** 79,14

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 18

Viernes



- 12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 707 **Lip:** 19,99 **Prot:** 26,61 **HC:** 107,86

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



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!

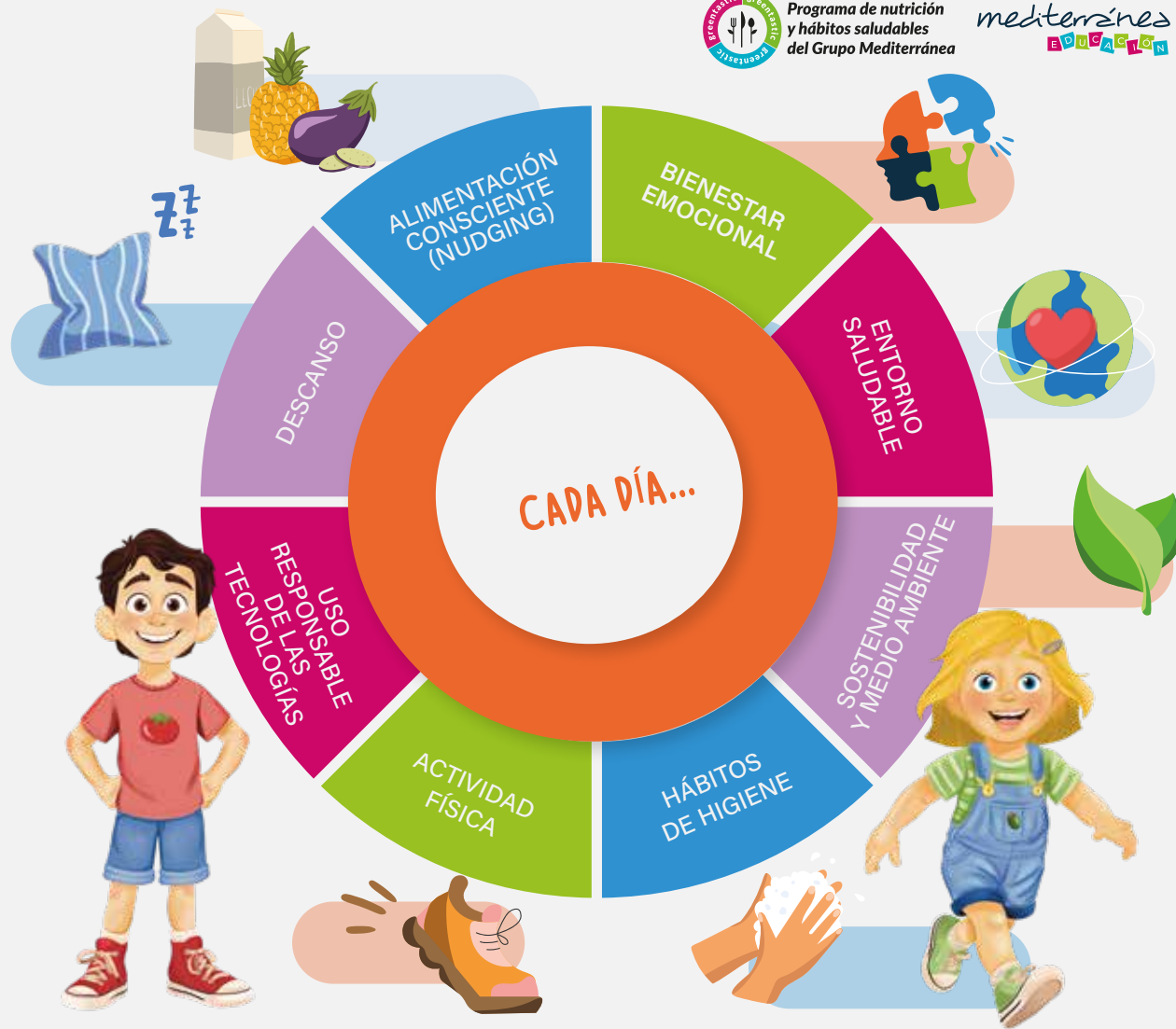
PREPÁRATE PARA

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	2 Arroz Campesina Pollo Asado Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	4 	5 
8 Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Castellanas Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	17 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	3 Macarrones con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4  FESTIVO	5  FESTIVO
8 Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Abadejo al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	16 Lentejas Castellanas Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	17 Arroz con Tomate Escalope de Merluza Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Pollo Asado Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4  FESTIVO	5  FESTIVO
8 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Arroz Rehogado Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Estofado de Patatas con Verduras Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	17 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan Sin Gluten y Agua Postre especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	2 Arroz Campesina Pollo Asado Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	4  FESTIVO	5  FESTIVO
8 Coditos al Ajillo Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Carne + Lácteo	12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Castellanas Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	17 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	2 Arroz Campesina Pollo Asado Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	4  FESTIVO	5  FESTIVO
8 Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Arroz Rehogado Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Castellanas Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	17 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	2 Arroz Campesina Pollo Asado Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	4  FESTIVO	5  FESTIVO
8 Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Arroz Rehogado Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Castellanas Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	17 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	2 Arroz Campesina Pollo Asado Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Pasta Sin Huevo con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	4  FESTIVO	5  FESTIVO
8 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Carne + Lácteo	12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Castellanas Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	17 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Sin Guisantes Pollo Asado Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Macarrones con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4  FESTIVO	5  FESTIVO
8 Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Arroz Rehogado Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Estofado de Patatas con Verduras Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	17 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Pollo Asado Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	4  FESTIVO	5  FESTIVO
8 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Avo + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Arroz Rehogado Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Estofado de Patatas con Verduras Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	17 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan Sin Gluten y Agua Postre especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19

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.

Menú Toledo in situ Junio 2026*

Sin Judías ni Garbanzos - - CEIP Garcilaso de la Vega (Toledo) In Situ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	2 Arroz Campesina Pollo Asado Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Macarrones con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	4  FESTIVO	5  FESTIVO
8 Coditos al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	11 Patatas a la Marinera Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Ensalada de Pasta con Atún Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 Lentejas Castellanas Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	17 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	19



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.

Menú Toledo in situ Junio 2026*

Sin Legumbre (sí lentej,guis,jud.verde), Huevo, Pescado, F.Sec, Champi - .

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada	2 Arroz Campesina Pollo Asado Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada	3 Sopa Minestrone : Zanahoria, Patata, Cebolla, Puerro y Pimiento Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	4  FESTIVO	5  FESTIVO
8 Arroz Rehogado Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada	9 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Fruta de Temporada	10 Lentejas Estofadas con Verduras Arroz Pilaf Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada	11 Estofado de Patatas con Verduras Salchichas de Pavo al Horno Pimientos Asados Macedonia de Fruta Casera	12 Arroz Rehogado Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur
15 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Fruta de Temporada	16 Lentejas Castellanas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	 17 Arroz con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Postre especial	18	19

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.