

## Lunes

29

6 Coliflor a la Italiana  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 827 Lip: 41,82 Prot: 26,40 HC: 85,49

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

13 Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 666 Lip: 31,20 Prot: 20,54 HC: 74,72

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

20 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 746 Lip: 33,47 Prot: 35,06 HC: 79,20

Cena: Verdura + Carne + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 559 Lip: 20,62 Prot: 33,55 HC: 61,03

Cena: Patata + Pescado + Fruta

## Martes

30

7 Paella de Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 662 Lip: 23,55 Prot: 21,81 HC: 90,95

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 631 Lip: 17,07 Prot: 40,70 HC: 81,16

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 698 Lip: 19,21 Prot: 29,54 HC: 105,61

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

28 Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 23,46 Prot: 23,68 HC: 85,38

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

## Miércoles

1

8 Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 706 Lip: 20,49 Prot: 49,35 HC: 83,09

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 Arroz a Banda  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 695 Lip: 20,14 Prot: 21,38 HC: 109,06

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 636 Lip: 18,97 Prot: 34,75 HC: 63,59

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 674 Lip: 16,39 Prot: 39,99 HC: 94,75

Cena: Verdura + Huevo + Fruta



## Jueves

2

Crema de Calabacín ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 513 Lip: 26,16 Prot: 15,22 HC: 54,49

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

9 Macarrones con Chorizo  
Salmón a la Naranja  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 819 Lip: 35,18 Prot: 35,11 HC: 91,19

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 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 + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 17,91 Prot: 39,87 HC: 78,75

Cena: Patata + Carne + Lácteo

30



FESTIVO

## Viernes

3

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras

★★★★

Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

JORNADA GASTRONÓMICA  
MADRID

Kcal: 710 Lip: 18,69 Prot: 43,28 HC: 95,50

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 680 Lip: 22,49 Prot: 37,24 HC: 85,57

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17 Espirales al Gratin  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 839 Lip: 26,23 Prot: 38,22 HC: 95,10

Cena: Patata + Ave + Fruta

24 Coditos Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 820 Lip: 24,18 Prot: 45,17 HC: 88,31

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

31



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.

# 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](http://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

1

2

3

6 Coliflor a la Italiana  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

9 Pasta Sin Huevo con Chorizo  
Salmón a la Naranja  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz a Banda  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

17 Pasta Sin Huevo al Gratén  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

20 Lentejas con Chorizo  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

21 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

24 Pasta Sin Huevo Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

28 Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30



FESTIVO

31



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

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**6** Coliflor a la Italiana  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**7** Paella de Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**8** Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**9** Macarrones con Chorizo  
Salmón a la Naranja  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**10** Potaje de Garbanzos Estofados  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**13** Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**14** Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Arroz a Banda  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**16** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**17** Espirales al Gratén  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**20** Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**21** Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**22** Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**23** Garbanzos Estofados con Verduras  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**24** Cuditos Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**27** Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**28** Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**29** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**30**



**FESTIVO**

**31**



**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

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**6** Coliflor a la Italiana  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**7** Paella de Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**8** Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**9** Macarrones con Chorizo  
Salmón a la Naranja  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**10** Potaje de Garbanzos Estofados  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**13** Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**14** Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Arroz a Banda  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**16** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**17** Espirales al Gratén  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**20** Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**21** Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**22** Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**23** Garbanzos Estofados con Verduras  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**24** Cuditos Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**27** Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**28** Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**29** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**30**



FESTIVO

**31**



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

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**6** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**13** Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**20** Patatas Guisadas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**27** Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**7** Paella de Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**14** Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**21** Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**28** Fideuá de Verduras y Pollo (Pasta s/gluten)  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

1

**8** Crema de Calabacín ECO  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**15** Arroz a Banda  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**22** Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**29** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

2

Crema de Calabacín ECO  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**9** Pasta Sin Gluten con Chorizo  
Salmón a la Naranja  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**16** Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**23** Garbanzos Estofados con Verduras  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

30



FESTIVO

3

Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**10** Potaje de Garbanzos Estofados  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**17** Pasta Sin Gluten al Gratén  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**24** Pasta Sin Gluten Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Sin Gluten y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

31



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.

# Menú Guadalajara Mayo 2024

Sin Frutos Secos ni Proteína de Leche de Vaca - - CEIP La Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Crema de Calabacín ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
6	7	8	9	10
Crema de Verduras ECO Hamburguesa Mixta al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	Paella de Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Lentejas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Macarrones con Chorizo Salmón a la Naranja Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Potaje de Garbanzos Estofados Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta
13	14	15	16	17
Crema de Zanahoria ECO Albóndigas de Ternera en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	Judías Pintas Estofadas Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Arroz a Banda Tortilla de Patata con Calabacín. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	Espirales con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta
20	21	22	23	24
Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Tomate Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras Bacalao a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Lácteo	Coditos Napolitana Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
27	28	29	30	31
Judías Verdes con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	Fideuá de Verduras y Pollo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	 <b>FESTIVO</b>	 <b>FESTIVO</b>

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 Guadalajara Mayo 2024

Sin Huevo ni Marisco - - CEIP La Espiga

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6 Crema de Verduras ECO  
Hamburguesa Mixta al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

7 Paella de Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

8 Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

9 Pasta con Chorizo (Pasta sin Gluten Sin Huevo)  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

10 Potaje de Garbanzos Estofados  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

14 Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín  
Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo)  
Filete de Pollo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

20 Lentejas con Chorizo  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate  
Filete de Pollo al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

23 Garbanzos Estofados con Verduras  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

24 Pasta con Tomate (pasta sin gluten y sin huevo)  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27 Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

28 Estofado de Patatas con Verduras  
Bacalao al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

29 Sopa de Fideos (Pasta sin Gluten Sin Huevo)  
Cocido Completo con Verduras  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

30



FESTIVO

31



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.



# Menú Guadalajara Mayo 2024

Sin Frutos Secos, Ternera ni Cordero - - CEIP La Espiga

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

1

2

3

**6** Coliflor a la Italiana  
Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**7** Paella de Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**8** Lentejas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**9** Macarrones con Chorizo  
Salmón a la Naranja  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**10** Potaje de Garbanzos Estofados  
Lacón al horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

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

**14** Judías Pintas Estofadas  
Bacalao con Tomate  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**15** Arroz a Banda  
Tortilla de Patata con Calabacín.  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**16** Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**17** Espirales al Gratén  
Merluza a la Andaluza  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**20** Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**21** Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**22** Crema de Verduras ECO  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**23** Garbanzos Estofados con Verduras  
Bacalao a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**24** Coditos Napolitana  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**27** Judías Verdes con Tomate  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**28** Fideuá de Verduras y Pollo  
Tortilla Francesa  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**29** Sopa de Fideos  
Garbanzos con Carne de Pollo, Patata y Zanahoria  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

30



FESTIVO

31



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.

# Menú Guadalajara Mayo 2024

Sin Frutos Secos. LTP, Sin Fruta - - CEIP La Espiga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Arroz Rehogado Tortilla de Patata con Cebolla	Sopa de Cocido Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Patata
			Pan y Agua Yogur	Pan y Agua Yogur
6	7	8	9	10
Hamburguesa Mixta al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur	Arroz Rehogado Tortilla Francesa con Atún  Pan y Agua Yogur	Lentejas Estofadas (sólo con cebolla) Pollo Asado  Pan Integral y Agua Yogur	Pasta Salteada Bacalao al Horno  Pan y Agua Yogur	Garbanzos Estofados (sólo con cebolla) Lacón al horno  Pan y Agua Yogur
13	14	15	16	17
Albóndigas de Ternera en Salsa  Patatas Dado Pan y Agua Yogur	Judías Pintas Estofadas (solo con cebolla) Bacalao al Horno  Pan y Agua Yogur	Arroz Rehogado Tortilla de Patata con Cebolla  Pan Integral y Agua Yogur	Sopa de Cocido Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Patata  Pan y Agua Yogur	Pasta Salteada Merluza a la Andaluza  Pan y Agua Yogur
20	21	22	23	24
Lentejas Estofadas (sólo con cebolla) Tortilla Francesa con Queso  Pan y Agua Yogur	Arroz Rehogado Merluza al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur	Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Yogur	Garbanzos Estofados (sólo con cebolla) Bacalao al Horno  Pan y Agua Yogur	Pasta Salteada Tortilla Francesa  Pan y Agua Yogur
27	28	29	30	31
Cinta de Lomo Adobado al Horno  Patatas Panadera Pan y Agua Yogur	Pasta Rehogada con Carne de Pollo Tortilla Francesa  Pan y Agua Yogur	Sopa de Cocido Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Patata  Pan Integral y Agua Yogur	 <b>FESTIVO</b>	 <b>FESTIVO</b>

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.