

Lunes-Monday

Martes-Tuesday

Miercoles-Wednesday

Jueves-Thursday

Viernes-Friday

5 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables 1T
Revuelto de Patata y Calabacín sin Huevo
Scrambled Potato and Zucchini without Egg 1T
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

Kcal: 855 Lip: 22.04 Prot: 32.38 HC: 132.22

12



Festivo -
Holiday

19 Paella Hortelana
Rice with Vegetables

Tortilla Francesa de Atún Casera
Homemade Tuna Omelette 3-4
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

Kcal: 677 Lip: 23.69 Prot: 23.81 HC: 95.58

26 Paella Mixta
Mixed Paella 4T-14
Salmon al Horno
Baked Salmon 4

Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

Kcal: 788 Lip: 27.76 Prot: 40.82 HC: 95.37

6 Arroz con Verduritas y Pollo
Rice with Chicken
Limanda con Aceite de Ajo y Perejil
Baked Fish with Garlic Oil and Parsley 4

Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

Kcal: 673 Lip: 18.07 Prot: 35.67 HC: 95.69

13 Judías Verdes con Patatas
Green Beans with Potatoes

Huevos Villaroy
Villaroy Eggs 1-2T-3-4T-6-7-9T-10T-12-14T
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

Kcal: 543 Lip: 21.62 Prot: 14.80 HC: 71.83

20 Nachos con Queso
Nachos with Cheese 1T-6-7

Taco de Carne Picada y Verduritas
Meat Taco 1-6T-10T
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

Kcal: 857 Lip: 32.58 Prot: 30.17 HC: 108.43

27 Guiso de Lentejas con Arroz INTEGRAL
Stewed Lentils with Whole Grain Rice 1T
Pizza Vegetal Casera
Homemade Vegetable Pizza 1-3T-4T-6T-7-9T-10T-12T

Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta
Fruit

Kcal: 699 Lip: 18.92 Prot: 24.10 HC: 107.39

7 Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla Francesa con Pavo
Turkey Omelette 3

Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11

Kcal: 672 Lip: 26.96 Prot: 29.10 HC: 82.72

14 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce

Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce 4
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11

Kcal: 665 Lip: 18.71 Prot: 24.30 HC: 104.88

21 Espaguetis INTEGRALES al Pomodoro
Whole Wheat Spaguetis with Tomato Sauce 1-3T-6T-10T
Garbanzos Salteados con Verduras
Sautéed Chickpeas with Vegetables

Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11

Kcal: 748 Lip: 18.41 Prot: 28.12 HC: 115.44

28 Brócoli al Gratin
Broccoli au Gratin 7
Tortilla de Patata Casera
Homemade Potato Omelette 3

Tomate Aliñado con Orégano
Seasoned Tomato 12
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11

Kcal: 636 Lip: 32.33 Prot: 21.94 HC: 67.61

1 Patatas Estofadas con Verduras
Stewed Potatoes with Vegetables
Merluza a la Bilbaína
Hake in Sauce 4-12
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

Kcal: 518 Lip: 16.22 Prot: 21.92 HC: 73.39

8 Macarrones a la Boloñesa
Pasta with Bolognese Sauce 1-3T-6T-10T
Lomitos de Caballa en Aceite
Mackerel in Oil 4

Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

Kcal: 776 Lip: 30.70 Prot: 34.58 HC: 91.03

15 Sopa de Estrellitas Vegetal
Vegetables Soup With Stars Noodles 1-3T-6T-10T
Cocido Vegetal
Chickpeas with Vegetables
Rapollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

Kcal: 656 Lip: 12.96 Prot: 23.41 HC: 111.50

22 Coliflor Rehogada
Sautéed Cauliflower

Pollo Asado en su Jugo
Baked Chicken 12
Patata Panadera
Baked Potatoes 12
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

Kcal: 485 Lip: 16.60 Prot: 20.36 HC: 54.27

29 Sopa de Cocido
Meat Soup 1-3T-6T-10T-12T
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables 6T-12T

Rapollo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

Kcal: 823 Lip: 27.32 Prot: 41.02 HC: 103.91

2 Sopa de Cocido
Meat Soup 1-3T-6T-10T-12T
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables 6T-12T
Rapollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta o Leche y Pan Integral
Fruit/Milk and Whole Wheat Bread 1-6T-7-10T-11

Kcal: 921 Lip: 33.06 Prot: 48.66 HC: 109.26

9 Crema de Verduras de Temporada
Vegetable Cream 12
Pollo en Salsa de Curry
Curry Chicken 1-6T-10T

Arroz INTEGRAL al Romero
Whole Grain Rice with Rosemary
Yogur Natural y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread 1-6T-7-10T-11

Kcal: 728 Lip: 24.81 Prot: 35.82 HC: 78.13

16 Crema de Zanahoria
Carrots Cream 12

Filete de Pollo al Ajillo
Chicken with Garlic Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Queso Fresco y Pan Integral
Cheese and Whole Wheat Bread 1-6T-7-10T-11

Kcal: 550 Lip: 22.83 Prot: 33.83 HC: 56.13

23 Alubias Blancas con Chorizo
Stewed White Beans with Chorizo 6T-12T

Palometa con Salsa de Tomate Casera
Fish with Tomato Sauce 4-14T
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta o Leche y Pan Integral
Fruit/Milk and Whole Wheat Bread 1-6T-7-10T-11

Kcal: 813 Lip: 26.53 Prot: 45.12 HC: 104.05

30 Crema de Calabaza
Pumpkin Cream 12
Salchichas de Pavo con Salsa Terrorífica
Turkey Sausages with Terrific Tomato Sauce
Patatas Fritas Crujientes
Crunchy French Fries 12
Gelatina Sangrienta y Pan Integral
Bloody Jelly and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11

Kcal: 744 Lip: 38.62 Prot: 25.66 HC: 75.24

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

JORNADA
MEXICANA



HALLOWEEN



mediterránea

LA FRUTA DE TEMPORADA OFERTADA SERÁ: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA DISPONIBLE EN LA APP "MEDITERRÁNEA EDUCACIÓN". PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

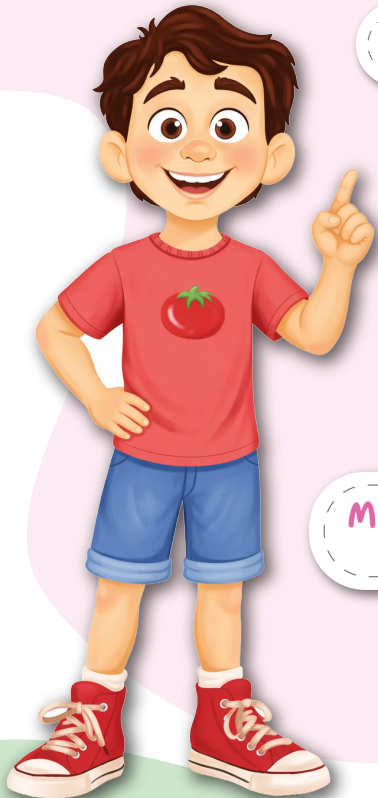
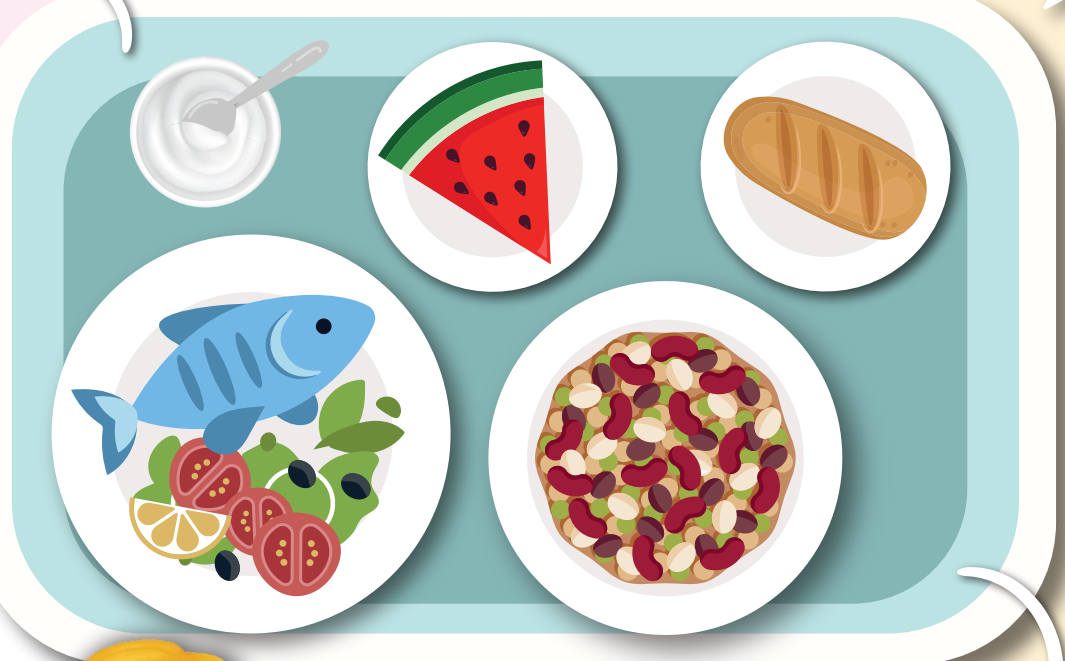
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha **aquí** para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea