

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	Pasta Napolitana 1-3T-6T-10T San Jacobos 1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T Menestra Rehogada 9T Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 757 Lip: 26,89 Prot: 18,77 HC: 108,25	4	Puchero de Garbanzos Tortilla de Pimientos 3 Champiñones al Ajillo Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 792 Lip: 30,79 Prot: 30,50 HC: 100,11	5	Paella de Verduras Abadejo al Ajillo 4-9T Coliflor con Pimentón Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 615 Lip: 15,28 Prot: 26,48 HC: 95,09	6	Lentejas con Verduras 1T-9T Pollo al Horno Marinado 9T-12 Brócoli con Ajo y Perejil 9T Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 724 Lip: 22,50 Prot: 46,04 HC: 85,25	7	Crema de Zanahoria Merluza al Horno al Limón 4-9T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal:458,91 Lip:16,16 Prot:19,48 HC:58,99
10	Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T Palometa al Horno con Hierbas Aromáticas 2T-4-9T-14T Guisantes Salteados 9T Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 700 Lip: 22,18 Prot: 35,98 HC: 89,00	11	Arroz Campesina Albóndigas en Salsa 1-6-12 Zanahorias Rehogadas 9T Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 821 Lip: 32,05 Prot: 28,76 HC: 107,66	12	Potaje de Alubias Blancas Merluza al Horno al Ajillo 4-9T Verduritas Guisadas 9T Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 585 Lip: 17,66 Prot: 30,38 HC: 78,49	13	Crema Parmentiere Cordon Bleu 1-6-7 Judías Verdes Rehogadas Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 630 Lip: 27,85 Prot: 29,12 HC: 66,40	14	Garbanzos Guisados Tortilla de Calabacín 3 Ensalada Verde 9T-12 Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal:752,88 Lip:29,56 Prot:26,24 HC:96,50
17	Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T Abadejo al Horno al Limón 4-9T Guisantes al Ajillo Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 644 Lip: 17,09 Prot: 30,79 HC: 89,29	18	Potaje de Lentejas 1T Chuleta de Sajonia al Vapor 9T Menestra Rehogada 9T Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur 7 Kcal: 742 Lip: 23,72 Prot: 45,93 HC: 87,13	19	Paella de Marisco 2-4T-12-14 Tortilla Francesa 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan. 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 628 Lip: 19,63 Prot: 21,17 HC: 95,76	20	Gazpacho 1 Salchichas al Horno 6 Patatas Chips Pan. 1-6T-10T-11T Natillas de Vainilla 7 Kcal: 731 Lip: 41,41 Prot: 21,55 HC: 66,53	21	

MENÚ JUNIO 2024.*
Basal - - CEIP Divino Maestro

ALÉRGENOS

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-Altramuces

14-Moluscos

mediterránea

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIETO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.

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