

Lunes-Monday

Martes-Tuesday

Miercoles-Wednesday

Jueves-Thursday

Viernes-Friday

5 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables 1T

Tortilla Vegana Casera al Horno
Vegan Omelette 1T
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T



12



**Festivo -
Holiday**

19 Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara
con Bacon Crujiente
Carbonara Whole Wheat Spaguetis
1-3T-6-7-10T
Huevos Rellenos
Stuffed Eggs with Tuna 3-4-12T
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

26 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
Fruit and Bread 1-6T-10T

6 Paella Hortelana
Rice with Vegetables

Gallineta a la Andaluza
Floured Fish 4
Verduras Salteadas
Vegetables
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

13 Crema de Zanahoria
Carrots Cream 12

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

20 Crema de Calabacín con Queso
Zucchini Cream with Cheese 7

Ragout de Pavo Estofado con Verduras
Stewed Turkey with Vegetables
Cous Cous 1-6T-10T
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

27 Alubias Blancas Estofadas con Arroz
INTEGRAL
Stewed White Beans with Whole Grain Rice

Pizza Vegetal Casera
Homemade Vegetable Pizza
1-3T-4T-6T-7-9T-10T-12T
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta
Fruit



7 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de
Temporada
Stewed Black Beans with Vegetables
Huevos Rellenos
Stuffed Eggs with Tuna 3-4-12T
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Yogur Natural y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread
1-6T-7-10T-11

14 Arroz con Tomate Casero y Salchichas de
Pavo
Rice with Tomato Sauce and Sausages
Fogonero en Salsa de Cebolla
Fish with Onion Sauce 4
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Yogur Natural y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread
1-6T-7-10T-11

21 Lentejas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables 1T

Salmon a la Naranja
Salmon With Orange Sauce 3-4
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Yogur Natural y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread
1-6T-7-10T-11

28 Paella de Verduras de la Huerta
Rice with Vegetables

Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce 4

Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Yogur Natural y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread
1-6T-7-10T-11

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

8 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
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

15 Sopa de Estrellitas
Star Soup 1-3T-6T-10T

Cocido Vegetal
Chickpeas with Vegetables
Rapollo con Ajo Rehogado
Cabbage
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T



22 Judías Verdes con Patatas
Green Beans with Potatoes

Pollo en Pepitoria
Chicken in Pepitoria 3
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan
Fruit and Bread 1-6T-10T

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

2 Nachos con Pico de Gallo y Guacamole
Nachos with Vegetables and Guacamole
1T-6T-7T

Fajitas de Pollo
Chicken Fajitas 1-6T-10T
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Helado de Nata-Fresa
Strawberry Cream Ice-Cream 7

9 Lasaña Boloñesa Casera con Queso
Homemade Bolognese Lasagna 1-3T-6T-7-10T

Lomitos de Caballa en Aceite
Mackerel in Oil 4
Ensalada Variada
Mixed Salad 12
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11

16 Salteado de Verdura Tricolor
Mixed Vegetables

Magro de Cerdo Estofado
Stewed Lean Pork
Arroz INTEGRAL Rehogado
Sautéed Whole grain Rice
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread 1-6T-10T-11

23 Arroz con Pisto Casero
Rice with Ratatouille

Garbanzos a la Jardinera
Stewed Chickpeas

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



30 Crema de Calabaza con Croutons
Pumpkin Cream with Croutons 1-6T-11T-12

Pollo Asado en su Jugo
Baked Chicken 12

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

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-Altramuces
14-Moluscos

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

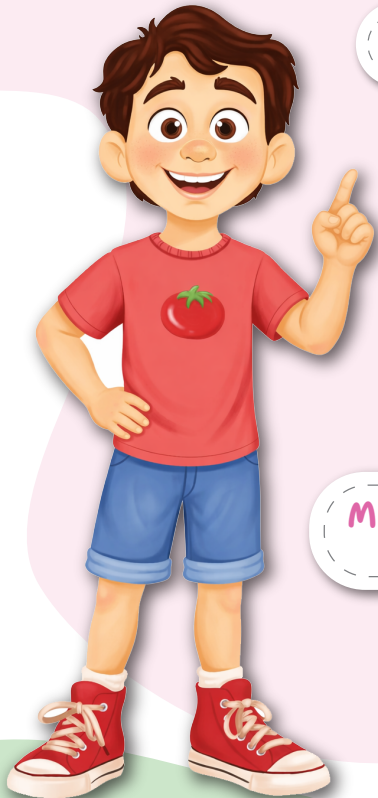
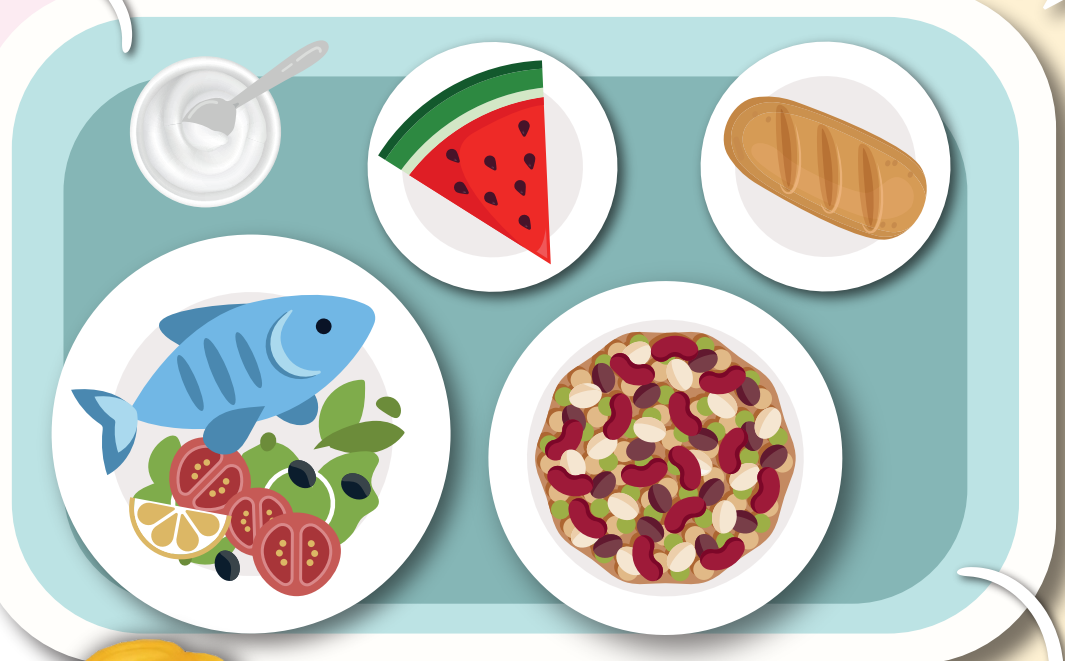
Salud

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