

mediterránea

educación

Alimentando futuras generaciones

CEIP. MEDITERRANEO
CURSO 2019 - 2020

	L	M	X	J	V	S	D		L	M	X	J	V	S	D		L	M	X	J	V	S	D		L	M	X	J	V	S	D
SEPTIEMBRE	6							1	9	10	11	12	13	14	15	2	16	17	18	19	20	21	22	3	23	24	25	26	27	28	29
OCTUBRE	4	1	2	3	4	5	6	5	7	8	9	10	11	12	13	6	14	15	16	17	18	19	20	1	21	22	23	24	25	26	27
NOVIEMBRE	2				1	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	4	11	12	13	14	15	16	17	5	18	19	20	21	22	23	24
DICIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	2	9	10	11	12	13	14	3	16	17	18	19	20	21	22	4	23	24	25	26	27	28	29
ENERO	5		1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	1	13	14	15	16	17	18	19	2	20	21	22	23	24	25	26
FEBRERO	3					1	2	4	3	4	5	6	7	8	9	5	10	11	12	13	14	15	16	6	17	18	19	20	21	22	23
MARZO	2	2	3	4	5	6	7	3	9	10	11	12	13	14	15	4	16	17	18	19	20	21	22	5	23	24	25	26	27	28	29
ABRIL	6		1	2	3	4	5	1	6	7	8	9	10	11	12	2	13	14	15	16	17	18	19	3	20	21	22	23	24	25	26
MAYO	4				1	2	3	5	4	5	6	7	8	9	10	6	11	12	13	14	15	16	17	1	18	19	20	21	22	23	24
JUNIO	3	1	2	3	4	5	6	4	8	9	10	11	12	13	14	5	15	16	17	18	19	20	21	6	22	23					

MENÚ ELABORADO POR EL CENTRO ESCOLAR Y VALORADO POR EL DEPARTAMENTO DE DIETÉTICA DE MEDITERRANEA DE CATERING

SEMANA 1 LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ENSALADA DE COLORES		ENSALADA TOSCANA		ENSALADA DE ATÚN		ENSALADA CON CRUJIENTE DE POLLO		CREMA DE CALABACIN CON QUESITOS	
ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS FRESCA Y TORTILLA		LENTEJAS ESTOFADAS		ESPAGUETIS BOLOGNESA		ALUBIAS ESTOFADAS		MERLUZA AL HORNO CON ENSALADITA	
FRUTA, YOGUR		FRUTA, VASO DE LECHE		FRUTA, YOGUR		FRUTA, VASO DE LECHE		FRUTA, YOGUR	
AGUA Y PAN SIN GLUTEN		AGUA Y PAN INTEGRAL		AGUA Y PAN		AGUA Y PAN INTEGRAL.		AGUA Y PAN	
MAYO - JUNIO: HELADO									
742,89 Kcal 112,15 gr HC 22,97 gr Lip 21,89 gr Prot	Alergenos: 3 12	801,48 Kcal 110,66 gr HC 25,36 gr Lip 32,65 gr Prot	Alergenos: 1 6 8 11	797,49 Kcal 101,53 gr HC 30,29 gr Lip 29,69 gr Prot	Alergenos: 1 3 4 12	739,35 Kcal 92,42 gr HC 28,23 gr Lip 28,9 gr Prot	Alergenos: 1 3 6 8 11 12	748,37 Kcal 93,19 gr HC 25,37 gr Lip 36,82 gr Prot	Alergenos: 1 2 3 4 13

Hervido y boquerones

Pechuga a la plancha con ensalada

Sopa de fideos y merluza al horno

Tortilla de Jamon York y queso fresco

Lomo adobado con patatas fritas

SEMANA 2 LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ENSALADA DEL TIEMPO		SOPA DE COCIDO		PURE DE ZANAHORIA		ENSALADA DE TEMPORADA		ENSALADA COMPLETA	
MACARRONES CON ATÚN		COCIDO COMPLETO		ASADO DE POLLO CON PATATAS ASADAS		ARROZ Y MARISCO		ALUBIAS CON CHORIZO	
FRUTA, YOGUR		FRUTA, VASO DE LECHE		FRUTA, YOGUR		FRUTA, VASO DE LECHE		FRUTA, YOGUR	
AGUA Y PAN		AGUA Y PAN INTEGRAL.		AGUA Y PAN		AGUA Y PAN INTEGRAL		AGUA Y PAN.	
MAYO - JUNIO: ALMIBAR		MAYO - JUNIO: GAZPACHO Y COCIDO DE VERANO						MAYO - JUNIO: ALMIBAR	
781,95 Kcal 104,03 gr HC 28,55 gr Lip 27,22 gr Prot	Alergenos: 1 3 4	798,12 Kcal 106,05 gr HC 21,76 gr Lip 44,52 gr Prot	Alergenos: 1 3 6 9	736,28 Kcal 92,21 gr HC 24,6 gr Lip 36,51 gr Prot	Alergenos: 1 3 12	793,71 Kcal 115,65 gr HC 26,11 gr Lip 24,03 gr Prot	Alergenos: 1 2 3 4 6 12	746,5 Kcal 84,91 gr HC 29,62 gr Lip 35,07 gr Prot	Alergenos: 1 3 4 6

Ensalada y tortilla

Puré de patata y caballitas con tomate

Sopa de fideos y lenguado rebosado

Revuelto de guisantes con jamon york

Coca de verdura

SEMANA 3 LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ENSALADA DE POLLO VERANIEGA		ENSALADA GOURMET		ENSALADA PRIMAVERA		ENSALADA COMPLETA		TORTILLA FRANCESA	
LENTEJAS CON VERDURAS		ARROZ CON MAGRA		POTAJE CON ACELGAS		ALBONDIGAS JARDINERA		ENSALADA DE PASTA CON ATUN, ZANAHORIA Y MAIZ	
FRUTA, YOGUR		FRUTA, VASO DE LECHE		FRUTA, YOGUR		FRUTA, YOGUR		FRUTA, YOGUR	
AGUA Y PAN		AGUA Y PAN INTEGRAL		AGUA Y PAN		AGUA Y PAN INTEGRAL.		AGUA Y PAN.	
MAYO - JUNIO: ENSALADA DE LEGUMBRES Y PECHUGA DE POLLO								MAYO - JUNIO: ENSALADA DE LEGUMBRES Y HELADO	
726,6 Kcal 101,71 gr HC 21,64 gr Lip 31,25 gr Prot	Alergenos: 1	804,95 Kcal 116,55 gr HC 25,59 gr Lip 27,11 gr Prot	Alergenos: 1 3	794,29 Kcal 104,61 gr HC 26,09 gr Lip 35,26 gr Prot	Alergenos: 1 3	707,86 Kcal 67,96 gr HC 33,26 gr Lip 34,17 gr Prot	Alergenos: 1 3 4 6 12	756,61 Kcal 89,68 gr HC 29,81 gr Lip 32,4 gr Prot	Alergenos: 1 3 4

Ensalada y merluza a la plancha

Ensalada de tomate y tortilla

Hervido murciano y buñuelos de bacalado

Sopa y lenguado

Verdura y lomo adobado

SEMANA 4 LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ENSALADA DE LA HUERTA		ENSALADA DE YORK		ENSALADA DE COLORES		CREMA DE CALABACIN CON QUESITOS		ENSALADA COMPLETA	
ESPAGUETIS BOLOGNESA		ALUBIAS ESTOFADAS		ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS FRESCA Y TORTILLA		MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS ASADAS		LENTEJAS CON CHORIZO	
FRUTA, YOGUR		FRUTA, VASO DE LECHE		FRUTA, YOGUR		FRUTA, VASO DE LECHE		FRUTA, YOGUR	
AGUA Y PAN		AGUA Y PAN INTEGRAL		AGUA Y PAN		AGUA Y PAN INTEGRAL.		AGUA Y PAN.	
MAYO - JUNIO: ALMIBAR								MAYO - JUNIO: ALMIBAR	
763,17 Kcal 100,75 gr HC 28,41 gr Lip 36,12 gr Prot	Alergenos: 1 3 12	763,23 Kcal 102,72 gr HC 25,59 gr Lip 30,51 gr Prot	Alergenos: 1 6 12	742,89 Kcal 112,15 gr HC 22,97 gr Lip 21,89 gr Prot	Alergenos: 1 3 12	784,28 Kcal 94,38 gr HC 28,24 gr Lip 38,15 gr Prot	Alergenos: 1 2 3 4 12 13	709,55 Kcal 84,8 gr HC 26,91 gr Lip 32,04 gr Prot	Alergenos: 1 3 4 6

Pure con tortilla francesa

Ensalada y salmon

Sopa y torta de jamon serrano

Pechuga empanada con ensalada

Ensalada y pizza

SEMANA 5 LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ENSALADA DEL TIEMPO		SOPA DE COCIDO		CREMA DE CALABAZA		ENSALADA MEDITERRANEA		TORTILLA DE PATATAS	
MACARRONES BOLOÑESA		COCIDO COMPLETO		ASADO DE POLLO CON PATATAS ASADAS		ARROZ CON HABICHUELAS		GUIZO DE PESCADO	
FRUTA, YOGUR		FRUTA, VASO DE LECHE		FRUTA, YOGUR		FRUTA, VASO DE LECHE		FRUTA, YOGUR	
AGUA Y PAN		AGUA Y PAN INTEGRAL.		AGUA Y PAN		AGUA Y PAN INTEGRAL		AGUA Y PAN	
MAYO - JUNIO: HELADO		MAYO - JUNIO: GAZPACHO - COCIDO DE VERANO						MAYO - JUNIO: HELADO	
802,64 Kcal 104,03 gr HC 30,96 gr Lip 26,97 gr Prot	Alergenos: 1 3 12	798,12 Kcal 106,05 gr HC 21,76 gr Lip 44,52 gr Prot	Alergenos: 1 3 6 9	765,72 Kcal 96,04 gr HC 25,6 gr Lip 37,79 gr Prot	Alergenos: 1 3 12	794,32 Kcal 105,58 gr HC 29,72 gr Lip 26,13 gr Prot	Alergenos: 1 3	738,85 Kcal 97,28 gr HC 26,89 gr Lip 26,93 gr Prot	Alergenos: 1 2 3 4 6 9

Sopa de fideos y tortilla francesa

Verduras y boquerones

Ensalada y merluza al horno

Hervido con filete de lomo

Ensalada y filete de ternera

SEMANA 6 LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ENSALADA CESAR		ENSALADA COMPLETA		SOPA DE JAMON YORK		ENSALADA DE LA HUERTA		ENSALADA PRIMAVERA	
ARROZ CON MAGRA		LENTEJAS ESTOFADAS		HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS ASADAS		MACARRONES CON ATÚN		OLLA GITANA	
FRUTA, YOGUR		FRUTA, VASO DE LECHE		FRUTA, YOGUR		FRUTA, VASO DE LECHE		FRUTA, YOGUR	
AGUA Y PAN		AGUA Y PAN INTEGRAL.		AGUA Y PAN		AGUA Y PAN INTEGRAL.		AGUA Y PAN	
MAYO - JUNIO: ENSALADA PRIMAVERA		MAYO - JUNIO: ENSALADA PRIMAVERA		MAYO - JUNIO: GAZPACHO				MAYO - JUNIO: TORTILLA, ENSALADA DE LEGUMBRES Y ALMIRAR	
794,8 Kcal 117,17 gr HC 23,16 gr Lip 29,42 gr Prot	Alergenos: 1 6 8 11	754,77 Kcal 92,25 gr HC 27,97 gr Lip 33,51 gr Prot	Alergenos: 1 3 4	704,26 Kcal 94,9 gr HC 21,58 gr Lip 32,61 gr Prot	Alergenos: 1 3 6 9 12	751,18 Kcal 90,42 gr HC 31,38 gr Lip 26,77 gr Prot	Alergenos: 1 3 4	791,77 Kcal 107,44 gr HC 24,81 gr Lip 34,68 gr Prot	Alergenos: 1

Queso fresco y lenguado

Crema de calabacin y pechuga

Pure de patata con bacaladillas

Ensalada con pechuga de pollo

Ensalada con pescado a la plancha



1 CONTIENE GLUTEN



2 CRUSTÁCEOS



3 HUEVOS



4 PESCADO



5 CACAÑUETES



6 SOJA



7 LÁCTEOS



8 FRUTOS DE CÁSCARA



9 APIO



10 MOSTAZA



11 GRANOS DE SÉSAMO



12 DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



13 ALTRAMUACES



14 MOLUSCOS