Menú Ciudad Real Abril 2024

Basal - . - Colegios Ciudad Real

Lunes

1

FESTIVO

8

Macarrones Gratinados Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra

Abadejo al Horno Abadejo Filete S/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 665 ***Lip:*** 19,56 ***Prot:*** 35,35 ***HC:*** 87,50

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15

Crema de Zanahoria Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Merluza en salsa Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 491 ***Lip:*** 16,34 ***Prot:*** 24,16 ***HC:*** 62,77

Cena: Arroz + Verdura + Fruta

22

Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Guisante

Caballa en Aceite Caballa Aceite

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 638 ***Lip:*** 19,24 ***Prot:*** 28,69 ***HC:*** 89,07

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

29

Macarrones Napolitana Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Merluza a la Bilbaína Merluza Filete C/p, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 616 ***Lip:*** 18,57 ***Prot:*** 26,47 ***HC:*** 85,82

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes

2

Lentejas Con Arroz Lenteja Pardina, Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada

Tortilla Francesa con Atún Huevo Liquido, Atun Aceite Girasol, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 672 ***Lip:*** 24,48 ***Prot:*** 31,15 ***HC:*** 84,72

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

9

Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata y Cebolla

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Int

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 711 ***Lip:*** 25,47 ***Prot:*** 24,06 ***HC:*** 97,11

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

16

Paella de Pollo y Verduras Arroz Vaporizado, Preparado Paella, Cebolla Pelada, Pollo Troceado

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 642 ***Lip:*** 22,62 ***Prot:*** 22,82 ***HC:*** 89,63

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23

Cocido Maragato Garbanzo, Pollo Troceado, Patata Pelada, Codillo Jamon

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 566 ***Lip:*** 16,81 ***Prot:*** 35,38 ***HC:*** 70,88

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

Patatas a la Riojana Patata Dado, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Ajo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada y Postre Especial Naranja, Pera Conferencia, Bizcocho Casero

Kcal: 730 ***Lip:*** 27,54 ***Prot:*** 39,91 ***HC:*** 62,23

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

3

Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Ajo

Champiñón al Ajillo Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Int

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 848 ***Lip:*** 27,55 ***Prot:*** 42,37 ***HC:*** 85,21

Cena: Patata + Pescado + Fruta

10

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Salmón en Salsa de Eneldo Salmon, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Harina Fina Maiz

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 672 ***Lip:*** 20,14 ***Prot:*** 30,31 ***HC:*** 93,54

Cena: Patata + Carne + Fruta

17

Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Dado, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Cinta de Lomo Fresca al Horno Cerdo Cinta Lomo, Cebolla Pelada, Zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Int

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 701 ***Lip:*** 24,99 ***Prot:*** 42,16 ***HC:*** 79,65

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

Fideuá de Verduras Fideua, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

Gallineta al Horno Gallineta Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Int

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 680 ***Lip:*** 23,03 ***Prot:*** 31,25 ***HC:*** 86,59

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

4

Garbanzos Encebollados Garbanzo, Patata Dado, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Merluza al Horno Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 602 ***Lip:*** 19,41 ***Prot:*** 31,37 ***HC:*** 77,45

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

11

Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

Lacón a la Gallega Lacon, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Pimenton Dulce

Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Naranja, Manzana, Pera Conferencia

Kcal: 702 ***Lip:*** 24,84 ***Prot:*** 40,76 ***HC:*** 80,42

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

18

Coditos al Gratén Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra

Boquerones a la Andaluza Boqueron S/cabeza, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 755 ***Lip:*** 26,48 ***Prot:*** 39,01 ***HC:*** 89,21

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

25

Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata y Cebolla

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 654 ***Lip:*** 19,35 ***Prot:*** 23,80 ***HC:*** 96,07

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Viernes

5

Crema de Verduras Patata Pelada, Puerro, Zanahoria, Espinacas

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 450 ***Lip:*** 15,78 ***Prot:*** 11,50 ***HC:*** 66,10

Cena: Pasta + Ave + Fruta

12

Judías Verdes con Tomate Judias Verdes Redondas, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Escalope de Pollo Pollo Filete Empanado, Aceite Girasol Alto Oleico

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 627 ***Lip:*** 31,26 ***Prot:*** 18,13 ***HC:*** 63,84

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19

Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Zanahoria

Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco

Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 731 ***Lip:*** 21,25 ***Prot:*** 40,96 ***HC:*** 77,99

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

26

Coliflor en Tempura Coliflor Rebozada, Aceite Girasol Alto Oleico

Ragout de Ternera Estofada Ternera Dado, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo, Zanahoria

Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan S/s

Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Naranja, Manzana, Pera Conferencia

Kcal: 847 ***Lip:*** 37,80 ***Prot:*** 42,51 ***HC:*** 83,65

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA

Si has comido...	*...deberías cenar*
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne	Verdura + Pescado o huevo
Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado	Verdura + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Huevo	Verdura + Pescado o carne
Verdura + Carne	Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Verdura + Pescado	Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Verdura + Huevo	Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo	Frutas o lácteo