

# mediterránea

educación

## Alimentando futuras generaciones



C.E.I.P JOAQUIN CARRIÓN  
CURSO 2018 - 2019

	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	L									
SEPTIEMBRE							6						7	8	9	1	10	11	12	13	14	15	16	2	17	18	19	20	21	22	23	3	24	25	26	27	28	29	30		
OCTUBRE	4	1	2	3	4	5	6	7	5	8	9	10	11	12	13	14	6	15	16	17	18	19	20	21	1	22	23	24	25	26	27	28	2	29	30	31					
NOVIEMBRE	2				1	2	3	4	3	5	6	7	8	9	10	11	4	12	13	14	15	16	17	18	5	19	20	21	22	23	24	25	6	26	27	28	29	30			
DICIEMBRE	6					1	2		1	3	4	5	6	7	8	9	2	10	11	12	13	14	15	16	3	17	18	19	20	21	22	23	4	24	25	26	27	28	29	30	31
ENERO	5	1	2	3	4	5	6		6	7	8	9	10	11	12	13	1	14	15	16	17	18	19	20	2	21	22	23	24	25	26	27	3	28	29	30	31				
FEBRERO	3				1	2	3		4	4	5	6	7	8	9	10	5	11	12	13	14	15	16	17	6	18	19	20	21	22	23	24	1	25	26	27	28				
MARZO	1				1	2	3		2	4	5	6	7	8	9	10	3	11	12	13	14	15	16	17	4	18	19	20	21	22	23	24	5	25	26	27	28	29	30	31	
ABRIL	6	1	2	3	4	5	6	7	1	8	9	10	11	12	13	14	2	15	16	17	18	19	20	21	3	22	23	24	25	26	27	28	4	29	30						
MAYO	4		1	2	3	4	5		5	6	7	8	9	10	11	12	6	13	14	15	16	17	18	19	1	20	21	22	23	24	25	26	2	27	28	29	30	31			
JUNIO	2					1	2		3	3	4	5	6	7	8	9	4	10	11	12	13	14	15	16	5	17	18	19	20	21	22	23	6	24	25	26					

SEMANA 1 LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ENSALADA DE ATUN MACARRONES BOLOGNESA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN		SOPA DE COCIDO COCIDO CON PELOTAS FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN MAYO Y JUNIO: COCIDO DE VERANO		ENSALADA DE LA HUERTA ARROZ Y MARISCO FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN		TORTILLA FRANCESA ALUBIAS ESTOFADAS FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN MAYO Y JUNIO: ENSALADA DE LEGUMBRES		ENSALADA CON QUESO FRESCO GUISO DE PESCADO CON ALETRIA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN MAYO - JUNIO: HELADO	
712 Kcal 24 g Lip	25 g Prot 99 g HC Alérgenos: 1, 2, 3, 4, 7, 12, 13	734 Kcal 26 g Lip	29 g Prot 96g HC Alérgenos: 1, 3, 7, 12	706 Kcal 26 g Lip	22 g Prot 96 g HC Alérgenos: 1, 2, 4, 7, 12, 13	698 Kcal 26 g Lip	24 g Prot 92 g HC Alérgenos: 1, 3, 7, 12	698 Kcal 26 g Lip	30 g Prot 86 g HC Alérgenos: 1, 2, 3, 4, 7, 12, 13

Hervido y boquerones

Ensalada y tortilla francesa

Pechuga a la plancha con ensalada

Ensalada y salmón a la plancha

Arroz blanco con tomate y salchichas

SEMANA 2 LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
TORTILLA FRANCESA LENTEJAS CON CHORIZO FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN		ENSALADA MEDITERRANEA ESPAGUETIS A LA CARBONARA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN		PURE DE VERDURAS POLLO ASADO CON ENSALADITA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN		ENSALADA DE LA HUERTA PAELLA MIXTA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN		SOPA DE FIDEOS MERLUZA A LA MILANESA CON ENSALADITA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN MAYO - JUNIO: ALMIBAR	
728 Kcal 28 g Lip	24 g Prot 95 g HC Alérgenos: 1, 3, 7, 12	709 Kcal 25 g Lip	24 g Prot 97 g HC Alérgenos: 1, 3, 7, 12	683 Kcal 23 g Lip	31 g Prot 88 g HC Alérgenos: 1, 7	695 Kcal 23 g Lip	24 g Prot 98 g HC Alérgenos: 1, 7, 12	710 Kcal 30 g Lip	23 g Prot 87 g HC Alérgenos: 1, 2, 3, 4, 7, 13

Puré de patata y caballitas con  
tomate

Ensalada y tortilla

Sopa de fideos y lenguado rebozado

Ensalada y filete de lomo

Ensalada y San Jacobo

SEMANA 3 LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ENSALADA CON QUESO FRESCO ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS Y TORTILLA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN		CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO CON PATATAS FRITAS FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN		SOPA DE FIDEOS PESCADO ASADO CON ENSALADITA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN		ENSALADA DE COLORES MACARRONES A LA BOLOGNESA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN		TORTILLA DE ATÚN OLLA GITANA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN MAYO - JUNIO: ENSALADA DE LEGUMBRES Y HELADO	
732 Kcal 28 g Lip	30 g Prot 90 g HC Alérgenos: 1, 3, 7	698 Kcal 26 g Lip	24 g Prot 92 g HC Alérgenos: 1, 7	721 Kcal 25 g Lip	35 g Prot 89 g HC Alérgenos: 1, 2, 3, 4, 7, 13	700 Kcal 24 g Lip	22 g Prot 99 g HC Alérgenos: 1, 3, 7, 12	644 Kcal 24 g Lip	18 g Prot 89 g HC Alérgenos: 1, 2, 3, 4, 7, 12, 13

Ensalada y merluza a la plancha

Ensalada de tomate y calamares a la  
plancha

Ensalada y tortilla de atún

Verdura y pescado a la plancha

Ensalada y croquetas de jamón

SEMANA 4 LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ENSALADA FRESCA CON MAIZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRITOS VARIADOS FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN		SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA CON PAN AGUA, FRUTA, YOGUR		TORTILLA FRANCESA POTAJE CON ACELGAS FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN MAYO Y JUNIO: ENSALADA DE LEGUMBRES		ENSALADA DE ATUN ESPAGUETIS A LA CARBONARA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN		PURE DE VERDURAS ARROZ CON HABICHUELAS FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN MAYO - JUNIO: ALMIBAR	
731 Kcal 35 g Lip	24 g Prot 80 g HC Alérgenos: 1, 2, 3, 4, 7	683 Kcal 27 g Lip	25 g Prot 85 g HC Alérgenos: 1, 3, 7	728 Kcal 28 g Lip	24 g Prot 95 g HC Alérgenos: 1, 3, 7	713 Kcal 25 g Lip	25 g Prot 97 g HC Alérgenos: 1, 2, 3, 4, 7, 12, 13	701 Kcal 25 g Lip	21 g Prot 96 g HC Alérgenos: 1, 7

Arroz a la cubana

Pechuga empanada con ensalada

Tallarines con salmón

Ensalada y tortilla a la plancha

Ensalada y pizza

SEMANA 5 LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
ENSALADA DE ATUN ARROZ CON MAGRA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN		SOPA DE PESCADO GARBANZOS A LA RIOJANA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN		TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, ZANAHORIA Y MAIZ FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN		ENSALADA DE PAVO ESTOFADO DE POLLO FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN		CREMA DE CALABACIN CON QUESITOS MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADITA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN MAYO - JUNIO: HELADO	
707 Kcal 23 g Lip	27 g Prot 98 g HC Alérgenos: 1, 2, 4, 7, 12, 13	706 Kcal 26 g Lip	24 g Prot 94 g HC Alérgenos: 1, 2, 3, 4, 7, 12, 13	724 Kcal 24 g Lip	28 g Prot 99 g HC Alérgenos: 1, 2, 3, 4, 7, 12, 13	723 Kcal 23 g Lip	33 g Prot 96 g HC Alérgenos: 1, 7, 12	697 Kcal 25 g Lip	26 g Prot 92 g HC Alérgenos: 1, 2, 4, 7, 13

Sopa de fideos y tortilla francesa

Ensalada y buñuelos de bacalao

Ensalada y filete de ternera plancha

Verdura y bacaladillas fritas

Ensalada y pechuga rebozada

SEMANA 6 LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
SOPA DE POLLO LENTEJAS CON ARROZ Y ENSALADITA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN		ENSALADA DE CABALLA TALLARINES A LA BOLOÑESA FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN		TORTILLA DE PATATAS ALBONDIGAS A LA JARDINERA FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN		ENSALADA DEL TIEMPO ASADO DE POLLO CON PATATAS ASADAS FRUTA, YOGUR AGUA Y PAN		PURE DE VERDURAS ARROZ Y MARISCO FRUTA, VASO DE LECHE AGUA Y PAN MAYO - JUNIO: ALMIBAR	
736 Kcal 28 g Lip	24 g Prot 97 g HC Alérgenos: 1, 7, 12	722 Kcal 26 g Lip	25 g Prot 97 g HC Alérgenos: 1, 2, 3, 4, 7, 12, 13	702 Kcal 26 g Lip	28 g Prot 89 g HC Alérgenos: 1, 3, 7	715 Kcal 23 g Lip	31 g Prot 96 g HC Alérgenos: 1, 2, 4, 7, 13	702 Kcal 26 g Lip	25 g Prot 92 g HC Alérgenos: 1, 2, 4, 7, 12, 13

Ensalada y tortilla de patata

Crema de calabacín y pechuga a la  
plancha

Queso fresco y filete de lomo

Puré de verdura y salmón

Ensalada y pizza