

Lunes

6



- 13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 550 **Lip:** 25,45 **Prot:** 27,22 **HC:** 53,58

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 20 Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 20,43 **Prot:** 23,44 **HC:** 73,67

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 27 Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 840 **Lip:** 27,42 **Prot:** 29,48 **HC:** 121,11

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

- Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 784 **Lip:** 26,91 **Prot:** 29,07 **HC:** 109,60

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 531 **Lip:** 19,70 **Prot:** 25,07 **HC:** 63,66

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 742 **Lip:** 19,25 **Prot:** 23,06 **HC:** 122,23

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 23,26 **Prot:** 21,07 **HC:** 92,35

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

- Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 21,76 **Prot:** 26,68 **HC:** 89,68

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 664 **Lip:** 19,94 **Prot:** 34,48 **HC:** 91,37

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 589 **Lip:** 20,03 **Prot:** 27,43 **HC:** 78,74

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 615 **Lip:** 17,16 **Prot:** 38,25 **HC:** 78,31

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

- Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 **Lip:** 27,82 **Prot:** 36,72 **HC:** 79,61

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

- 16 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,17 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 22,22 **Prot:** 28,07 **HC:** 90,07

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 30 Arroz con Calamares
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 731 **Lip:** 16,91 **Prot:** 41,84 **HC:** 107,64

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

- Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 601 **Lip:** 22,18 **Prot:** 36,07 **HC:** 61,86

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 19,60 **Prot:** 35,99 **HC:** 84,88

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 447 **Lip:** 14,73 **Prot:** 28,72 **HC:** 49,62

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1



Pincha aquí
para obtener más información
sobre el nuevo
Real Decreto de comedores
escolares

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.

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



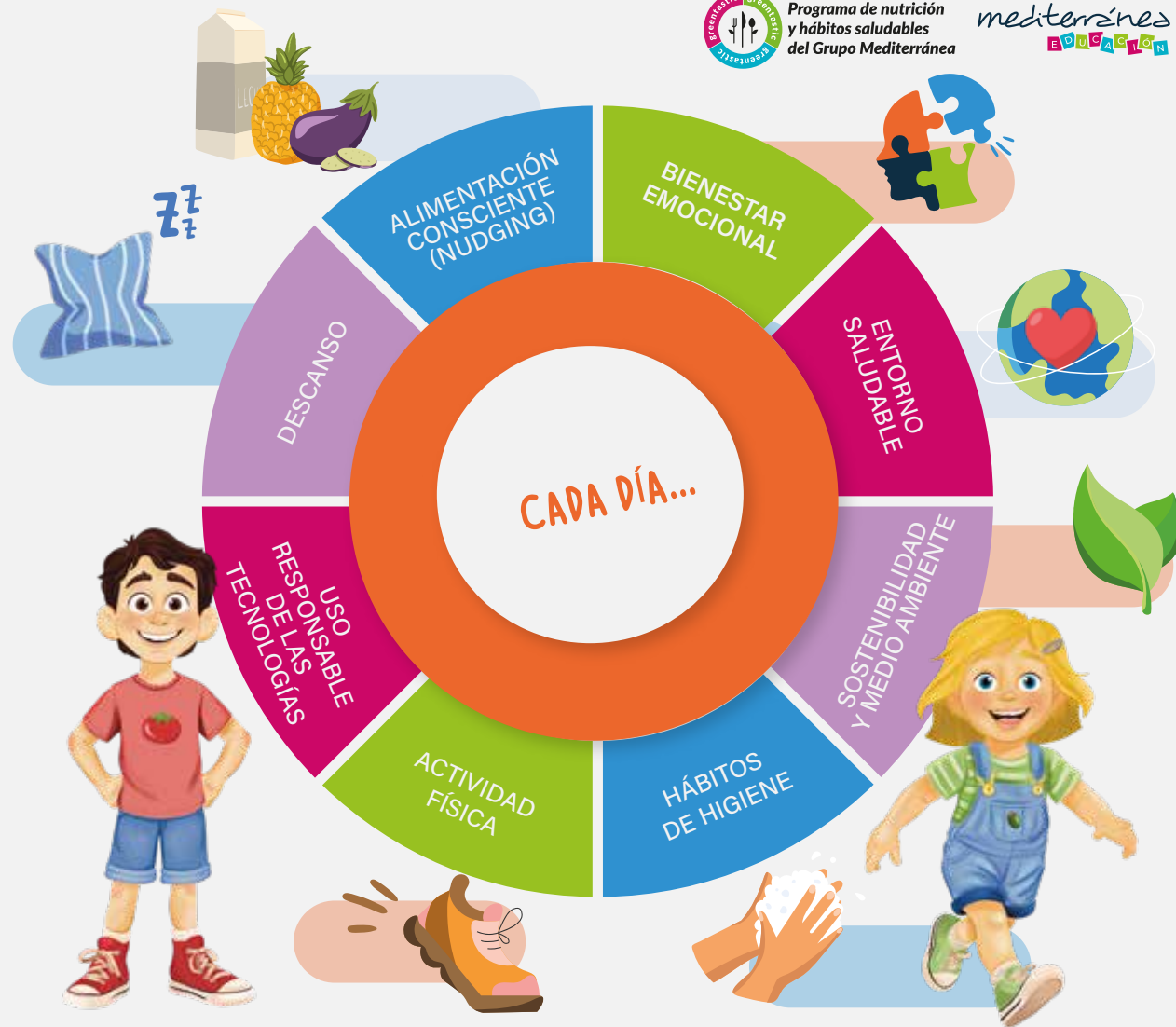
¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

PREPÁRATE PARA
2ª EDICIÓN
"PEQUEÑOS CHEFS"



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



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 / LÁCTEO.....

...DEBERÍAS CENAR

VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6  FESTIVO	7 Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Coditos con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta
13 Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	14 Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	15 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	16 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta
20 Guisantes Salteados con Huevo Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	23 Espaguetis al Ajillo Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
27 Coliflor en Tempura Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	28 Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	29 Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	30 Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6  FESTIVO	7 Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Coditos con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Escalope de Merluza Arroz Integral Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Carne + Fruta
13 Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	14 Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	15 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	16 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta
20 Guisantes Salteados con Huevo Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	23 Espaguetis al Ajillo Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
27 Coliflor en Tempura Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	28 Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	29 Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	30 Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6  FESTIVO	7 Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Coditos con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	9 Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Escalope de Merluza Arroz Integral Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Legumbre + Fruta
13 Judías Verdes Rehogadas Merluza al Horno Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	14 Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	15 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	16 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta
20 Guisantes Salteados con Huevo Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	22 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	23 Espaguetis al Ajillo Caballa en Aceite Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	24 Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Legumbre + Fruta
27 Coliflor en Tempura Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	28 Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	29 Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	30 Arroz con Calamares. Tortilla Francesa Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

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.

Menú Toledo in situ Abril 2026

Sin Frutos Secos - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6  FESTIVO	7 Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Coditos con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta
13 Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	14 Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	15 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	16 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta
20 Guisantes Salteados con Huevo Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	21 Arroz Rehogado Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	23 Espaguetis al Ajillo Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
27 Coliflor en Tempura Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	28 Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	29 Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	30 Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6  FESTIVO	7 Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	8 Coditos con Tomate Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Legumbre + Fruta 
13 Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	14 Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	15 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	16 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta
20 Guisantes Salteados con Huevo Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta 	22 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	23 Espaguetis al Ajillo Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo	24 Crema de Verduras ECO con Picatostes Filete de Pollo al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta 
27 Coliflor a la Gallega Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo 	28 Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta 	29 Judías Blancas Estofadas con Verduras Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	30 Arroz con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6  FESTIVO	7 Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Coditos con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta
13 Crema de Calabacín ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	14 Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	15 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	16 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta
20 Guisantes Salteados con Huevo Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	23 Espaguetis al Ajillo Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
27 Coliflor en Tempura Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	28 Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	29 Crema de Calabacín ECO Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	30 Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

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.

Menú Toledo in situ Abril 2026

Sin Proteína de la Leche de Vaca - - Colegio Gregorio Marañón (Toledo)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6  FESTIVO	7 Lentejas Con Arroz Integral Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Coditos con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Garbanzos Estofados con Verduras Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Patata + Pescado + Fruta
13 Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	14 Judías Viudas Blancas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	15 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	16 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	17 Pasta Salteada Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta
20 Guisantes Salteados con Huevo Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	23 Espaguetis al Ajillo Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Arroz + Huevo + Fruta
27 Coliflor a la Gallega Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	28 Fideuá de Verduras ECO Huevos En Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	29 Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	30 Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

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.

Menú Toledo in situ Abril 2026

Sin Huevo ni Proteínas de la Leche de Vaca - - Colegio Gregorio Marañón

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6  FESTIVO	7 Lentejas Con Arroz Integral Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Garbanzos Estofados con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Patata + Pescado + Fruta
13 Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	14 Judías Viudas Blancas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	15 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	17 Pasta Sin Huevo Salteada Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta
20 Crema de Calabacín ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	23 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Yogur de Soja Cena: Arroz + Ave + Fruta
27 Coliflor a la Gallega Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	28 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo) Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	29 Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	30 Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

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.

Menú Toledo in situ Abril 2026

Sin Huevo, Proteína de Leche de Vaca ni Frutos Secos - - Colegio Gregorio

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6  FESTIVO	7 Lentejas Con Arroz Integral Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Pasta Sin Gluten ni Huevo con Tomate Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Garbanzos Estofados con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Integral Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta
13 Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	14 Judías Viudas Blancas Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	15 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	16 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo) Cocido Completo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	17 Pasta Sin Huevo Salteada Bacalao con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta
20 Crema de Calabacín ECO Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	21 Arroz Rehogado Garbanzos a la Catalana Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	23 Pasta Sin Gluten ni Huevo al Ajillo Cinta de Lomo Fresca al Horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	24 Crema de Verduras ECO con Picatostes Caldeirada de Abadejo (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta
27 Coliflor a la Gallega Lentejas Castellanas con Arroz Integral Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	28 Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo) Cinta de Lomo Fresca al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	29 Judías Blancas Estofadas con Verduras Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	30 Arroz con Calamares. Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	

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.

Por una Alimentación más Saludable y Sostenible

Real Decreto 315/2025 de Comedores Escolares



mediterránea
EDUCACIÓN

Estimadas familias y equipos educativos:

Durante este curso escolar, y en línea con las recomendaciones de la **AESAN** (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) y del nuevo **Real Decreto 315/2025 sobre comedores escolares**, desde **Mediterránea** queremos impulsar el consumo de proteína vegetal implantando en todos los Centros Educativos **El Día de la Proteína Vegetal**. Esta medida no solo responde a una normativa, sino también a un **compromiso con la salud de nuestros niños y con el cuidado del planeta**.





¿Qué dicen las recomendaciones actuales?

Recomendación de **ingesta de proteína** para población infantil:

RECOMENDACIÓN

< 15% de la ingesta calórica total

INGESTA ACTUAL

17% de la ingesta calórica total

Actualmente se observa una baja ingesta de **alimentos de origen vegetal**:

**Asociación Española
de Leguminosas**
(2023)

16,6% de los niños españoles consume legumbres al menos dos veces por semana.

ENALIA

Encuesta Nacional de Alimentación en
la Población Infantil y Adolescente

1 de cada 3 niños/as y adolescentes consumen legumbres una vez a la semana o menos.

AESAN

2,4% de los menores cumplen las recomendaciones de consumo diario de frutas y verduras (5 porciones de fruta y/o verduras al día).

El Comité Científico de **la AESAN propone** aumentar el consumo de **legumbres** a:

Mínimo 4 raciones a la semana

con el objetivo de conseguir llegar a un consumo **DIARIO**

¿Por qué fomentar el consumo de proteína de origen vegetal?

Por salud

- ➔ Favorece el **desarrollo de hábitos alimentarios** equilibrados en la edad adulta.
- ➔ Las proteínas vegetales como las legumbres o los frutos secos, **son de buena calidad y aportan fibra, vitaminas y minerales esenciales** para el crecimiento y el bienestar.
- ➔ Un consumo excesivo de carne, especialmente roja y procesada **puede estar relacionado con diversos problemas de salud**.

Por Sostenibilidad

La producción de alimentos de origen vegetal tiene un **menor impacto** ambiental que los alimentos de origen animal debido a:



Situación actual de los comedores escolares

La evidencia científica actual a nivel nacional muestra que **la alimentación de los escolares excede las recomendaciones nutricionales en relación con la ingesta de proteína total** (Estudio Nutricional en Población Infantil Española, EsNuPi). En concreto, se observa un elevado consumo de proteína de origen animal procedente de productos cárnicos de baja calidad, como carnes procesadas y embutidos.

INGESTA MEDIA DE PROTEÍNA EN COMEDORES ESCOLARES A NIVEL NACIONAL:

17,3 - 17,6% de la ingesta calórica total

RECOMENDACIÓN:

< 15% de la ingesta calórica total

Desde **MEDITERRÁNEA** y siguiendo las pautas del Real Decreto 315/2025 sobre comedores escolares, queremos **introducir** en el menú mensual **“EL DÍA DE LA PROTEÍNA VEGETAL”** una vez a la semana incluyendo en los platos **alimentos que son fuente de proteína vegetal** y siempre garantizando la calidad nutricional mediante la combinación de:



LEGUMBRES

(lentejas, garbanzos, alubias, soja)



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

(según edad y textura)



CEREALES

(arroz, pasta, quinoa, cuscús)



VERDURAS Y HORTALIZAS

(frescas de temporada)



**DÍA PROTEÍNA
DE LA
VEGETAL**

Legumbre + cereales integrales

Lácteos vegetales + frutos secos

Legumbre + lácteos vegetales

Lácteos vegetales + cereales integrales

Legumbre + frutos secos

Frutos secos + cereales integrales

Estos son algunos ejemplos

Platos sabrosos y adaptados a los niños

Sabemos que **la aceptación de los menús es fundamental**. Por eso, **desde el departamento de nutrición y dietética, estamos trabajando con cocineros especializados** en restauración colectiva infantil, quienes elaboran y testan las recetas para garantizar que los platos sean:

Antes comíamos mucha proteína animal a lo largo de todas las ingestas del día... ahora queremos seguir comiéndola,

pero menos veces a lo largo del día e incluyendo más proteína de origen vegetal

RECUERDA

Para obtener proteína vegetal nutricionalmente completa y de calidad, **es fundamental combinar los grupos de alimentos vistos anteriormente a lo largo del día.**

Antes



Ahora



Nutricionalmente equilibrados

Acordes con los gustos y necesidades de cada etapa educativa

Atractivos a la vista y al paladar de los niños



Un aprendizaje para toda la vida

Este cambio no sólo busca mejorar la alimentación en el comedor, sino también **educar en hábitos alimentarios saludables y sostenibles**. Comer bien, disfrutar de los alimentos y cuidar el planeta son aprendizajes que nos acompañarán durante toda la vida.

Para que puedan seguir poniendo en práctica lo aprendido en el comedor con “El día de la proteína vegetal”

Os dejamos algunos ejemplos de recetas para hacer en familia:

ENSALADILLA DE GARBANZOS



Ingredientes (6-8 raciones)

1 kg de patatas cocidas, 400 g garbanzos cocidos (1 bote), 200 g zanahoria cruda, 180 g pepinillos encurtidos. Se pueden añadir también, aceitunas sin hueso picadas. 90 g cebolletas encurtidas, sal, 450 g de veganesa, lactonesa o mayonesa tradicional.

Preparación:

Limpiar bien los garbanzos cocidos y escurrir. Pelar, trocear y cocer las patatas. Aplastar la patata con el tenedor y a continuación, los garbanzos. Lavar la zanahoria, pelarla y picarla en trocitos muy pequeños. Picar la cebolleta y los pepinillos, mezclar todos los ingredientes y añadir la mayonesa o la veganesa. Remover bien y dejar reposar en la nevera.



Idea:

¡Haz una salsa de aguacate para sustituir la mayonesa y darle un toque diferente a la ensaladilla!

Ingredientes para la salsa de aguacate: 1 aguacate grande o 2 más pequeños maduros, 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de sal.

COOKIES DE GARBANZOS Y CHOCOLATE



Ingredientes (20 cookies):

400 g garbanzos cocidos, 2 tazas de harina de avena (Se puede usar otra harina), 140 g de dátiles. (Se puede endulzar con 3 o 4 cucharadas de azúcar o miel). 2 cucharadas de AOVE, 1/2 cucharadita de sal, 75 gr de chocolate 70-90% o chips de cacao, 1 cucharada de vinagre de manzana (o bien zumo de naranja). 1 cucharadita de bicarbonato.

Preparación:

Poner a remojo los dátiles si hueso en 1 vaso de agua caliente durante 5 minutos. Lavar bien los garbanzos de bote, picar el chocolate y triturar los copos de la harina de avena. Mezclar el vinagre y el bicarbonato y reservar. Juntar los garbanzos, la harina, los dátiles escurridos, el aceite y la sal, y triturar hasta conseguir una masa. Añadir la mezcla del vinagre y bicarbonato y el chocolate picado.

Separar la masa en pequeñas porciones y darles la forma de las galletas, aplastándolas. Ponerlas en una bandeja de horno, sobre papel sulfurado. Se pueden poner trocitos de chocolate por encima. Meterlas al horno, a 180° unos 15-18 minutos. Según el grosor, pueden necesitar unos 20 minutos. Sacarlas del horno, dejarlas enfriar y guardarlas en un tarro hermético de cristal, bien cerrado.

Entre todos, estamos construyendo una escuela más

Saludable

Consciente

Educativa

Sostenible



Gracias por vuestra colaboración y confianza.