

Lunes

- 1** Arroz con Tomate
Abadejo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 707 **Lip:** 19,37 **Prot:** 25,24 **HC:** 109,83

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8



FESTIVO

- 15** Sopa de Pescado
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 807 **Lip:** 26,52 **Prot:** 28,97 **HC:** 116,46

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 2** Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 607 **Lip:** 22,81 **Prot:** 27,08 **HC:** 73,56

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 9** Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 737 **Lip:** 26,72 **Prot:** 27,62 **HC:** 99,76

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 16** Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 3** Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 **Lip:** 21,25 **Prot:** 38,64 **HC:** 68,99

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 10** Crema de Zanahoria ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 15,53 **Prot:** 34,19 **HC:** 62,73

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 17** Macarrones con Tomate
Salmón al Horno

Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 730 **Lip:** 28,32 **Prot:** 32,48 **HC:** 84,68

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

- 4** Sopa de Cocido
Cocido Completo

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11** Espirales con salsa al Pepe
Merluza al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 625 **Lip:** 18,19 **Prot:** 30,33 **HC:** 86,16

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 18** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 **Lip:** 26,89 **Prot:** 28,02 **HC:** 102,15

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Viernes

- 5** Coliflor en ajada
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 703 **Lip:** 24,40 **Prot:** 24,93 **HC:** 95,01

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 12** Garbanzos Estofados con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 21,07 **Prot:** 33,94 **HC:** 85,51

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 19** Ensalada Mixta
Pizza de Jamón y Queso

Patatas Chips
Pan y Agua
Postre especial

Kcal: 669 **Lip:** 29,23 **Prot:** 21,86 **HC:** 77,96

Cena: Verdura + Pescado + 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.

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.



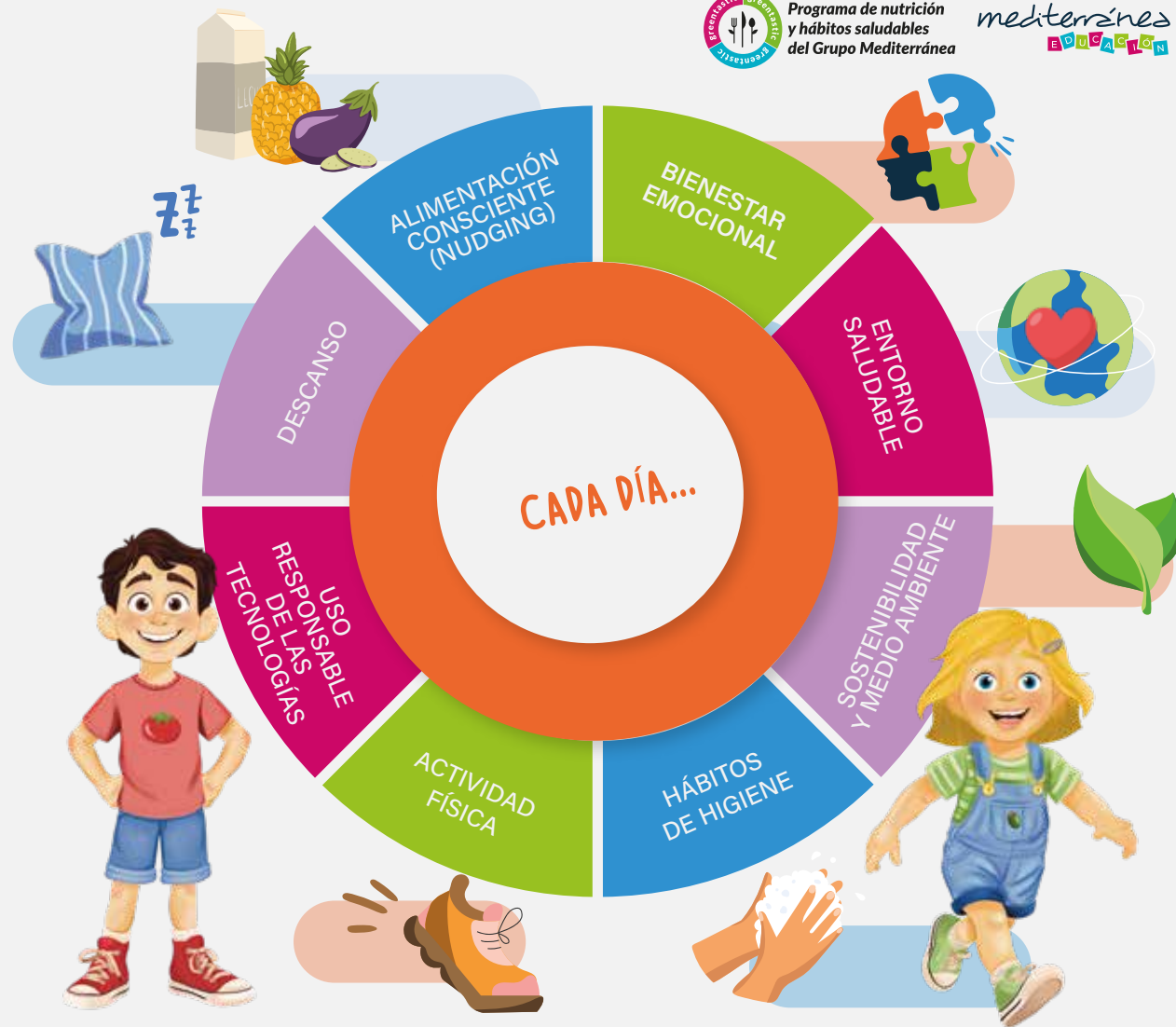
¡ESCAÑA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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