

Lunes

2 Coditos con Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 **Lip:** 19,67 **Prot:** 27,33 **HC:** 90,09

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 26,91 **Prot:** 28,02 **HC:** 102,91

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16



FESTIVO

23 Coliflor Gratinada
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 722 **Lip:** 26,56 **Prot:** 23,78 **HC:** 97,71

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes

3 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 **Lip:** 25,43 **Prot:** 25,40 **HC:** 71,60

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10 Crema de Zanahoria ECO
Delicias de Bacalao

Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 583 **Lip:** 27,52 **Prot:** 14,46 **HC:** 68,34

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

17



FESTIVO

24 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 649 **Lip:** 24,72 **Prot:** 26,67 **HC:** 79,82

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

4 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 466 **Lip:** 15,62 **Prot:** 32,90 **HC:** 48,22

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

11 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18

Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 30,37 **Prot:** 26,90 **HC:** 79,16

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

25

Crema de Brócoli y Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 17,78 **Prot:** 34,55 **HC:** 61,36

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

5 Coliflor a la Gallega
Lentejas con Pollo y Patatas

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 560 **Lip:** 14,88 **Prot:** 28,37 **HC:** 81,16

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz con Tomate
Salmón en Papillote

Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 24,52 **Prot:** 29,07 **HC:** 92,80

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19

Arroz del Señoret
Lomo de Sajonia
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 608 **Lip:** 16,49 **Prot:** 25,92 **HC:** 93,05

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

6 Paella de Verduras
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 728 **Lip:** 23,61 **Prot:** 28,25 **HC:** 103,24

Cena: Patata + Ave + Fruta

13 Crema de Verduras ECO
Macarrones Integrales con Boloñesa de Ternera
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 20,79 **Prot:** 21,55 **HC:** 102,14

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20

Crema de Verduras ECO
Judías Viudas Blancas (Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 601 **Lip:** 15,72 **Prot:** 24,03 **HC:** 89,80

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27

Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 627 **Lip:** 17,24 **Prot:** 28,50 **HC:** 93,55

Cena: Verdura + Carne + 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.



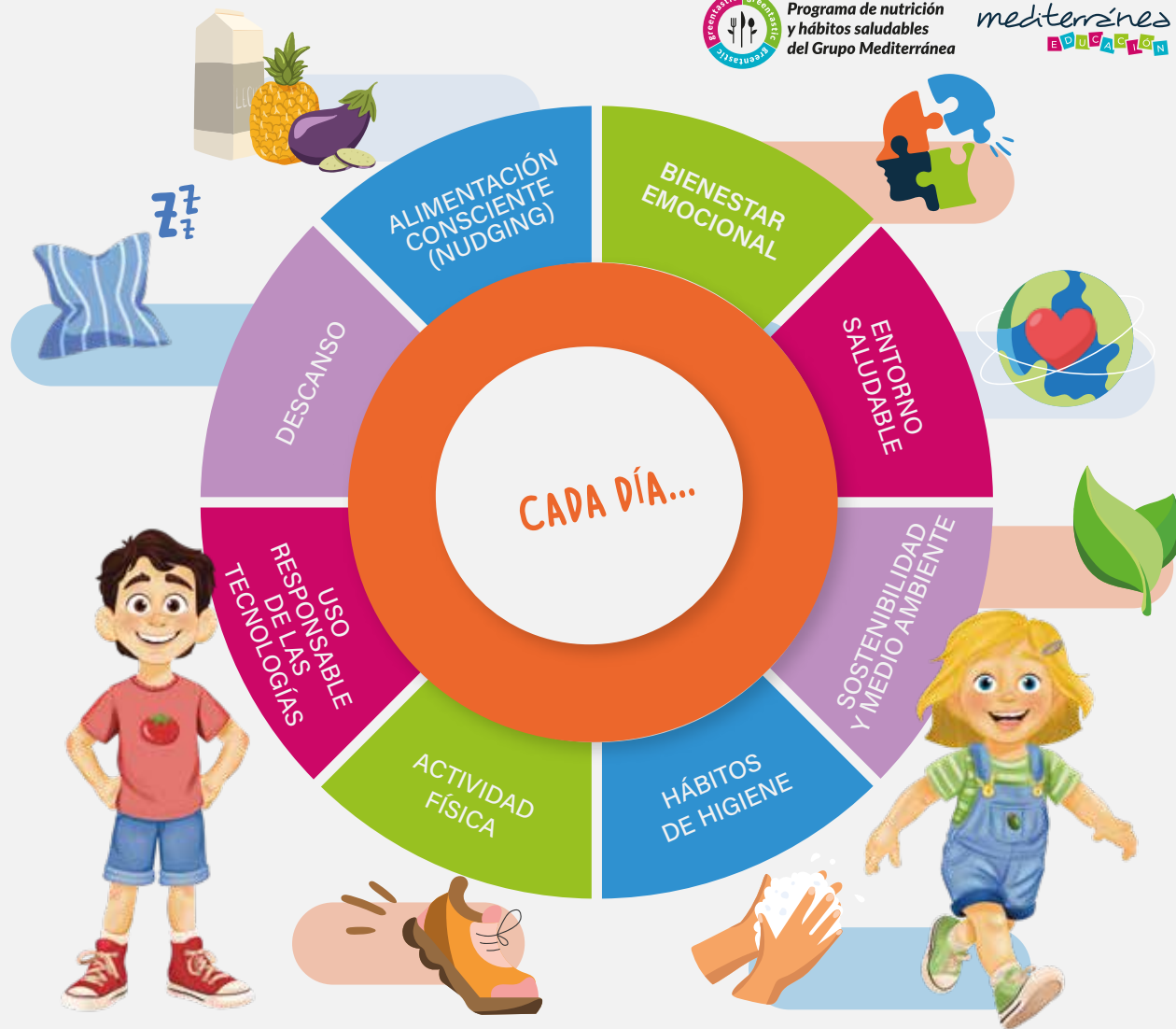
¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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