

Lunes

8

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural

Kcal: 696 Lip: 24,46 Prot: 33,22 HC: 87,05

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Magro de Cerdo en Salsa.
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 469 Lip: 15,27 Prot: 32,71 HC: 51,31

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Espirales con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 770 Lip: 35,10 Prot: 27,04 HC: 86,85

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 749 Lip: 27,03 Prot: 27,96 HC: 101,68

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

9

Judías Verdes Rehogadas
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 563 Lip: 33,16 Prot: 21,99 HC: 45,46

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

16

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 Lip: 26,85 Prot: 27,56 HC: 102,55

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23

Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 599 Lip: 20,99 Prot: 37,55 HC: 63,87

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

30

Arroz con Tomate
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 695 Lip: 20,81 Prot: 34,41 HC: 95,73

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

10

Lentejas Castellanas
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 Lip: 16,30 Prot: 40,86 HC: 82,76

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Arroz con Tomate
Salmón a la Naranja

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 Lip: 24,79 Prot: 29,37 HC: 94,77

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24

Paella de Verduras
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 Lip: 18,63 Prot: 28,69 HC: 93,00

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

11

Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 472 Lip: 18,79 Prot: 30,37 HC: 45,97

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18

Brócoli Salteado
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 Lip: 17,46 Prot: 22,05 HC: 88,42

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

25

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

12

Coditos con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 742 Lip: 26,07 Prot: 23,12 HC: 85,77

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19

Garbanzos a la Catalana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 Lip: 22,13 Prot: 37,31 HC: 81,50

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26

Guisantes a la Sevillana
Delicias de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 712 Lip: 33,56 Prot: 24,65 HC: 78,95

Cena: Arroz + 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.

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 PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

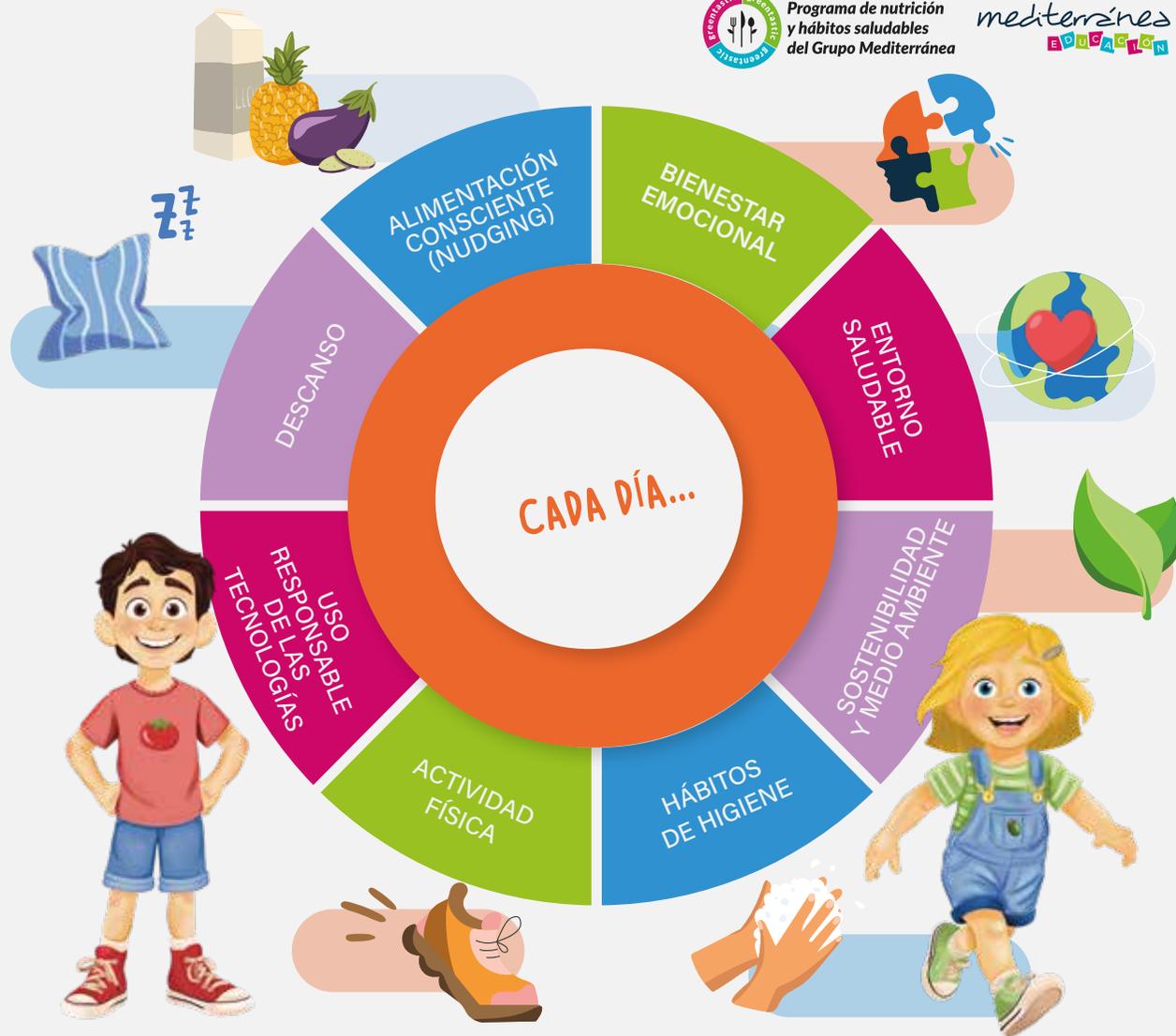
PREPÁRATE PARA

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