

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Macarrones con Tomate Salmón a la Naranja. Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 637 Lip: 17.61 Prot: 32.51 HC: 85.23 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	2 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 622 Lip: 22.58 Prot: 29.06 HC: 78.95 Cena: Patata + Pescado + Fruta	3 Arroz con Tomate. Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 701 Lip: 19.51 Prot: 18.75 HC: 116.45 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	4 Crema de Verduras ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 620 Lip: 21.30 Prot: 38.64 HC: 68.99 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	5 Garbanzos a la Catalana. Lomo de Sajonia Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Kcal: 642 Lip: 21.96 Prot: 33.38 HC: 80.94 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
8  FESTIVO	9 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 635 Lip: 20.92 Prot: 20.97 HC: 89.85 Cena: Verdura + Carne + Fruta	10 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 716 Lip: 26.78 Prot: 26.74 HC: 91.64 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	11 Crema de Zanahoria ECO. Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 530 Lip: 15.42 Prot: 33.92 HC: 63.51 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	12 Garbanzos Estofados con Verduras. Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 690 Lip: 25.71 Prot: 23.74 HC: 92.59 Cena: Patata + Pescado + Lácteo
15 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 + Fruta	16 Sopa de Cocido. Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 713 Lip: 21.04 Prot: 21.23 HC: 113.46 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	17 Lentejas Estofadas con Verduras. Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 601 Lip: 16.06 Prot: 35.93 HC: 78.81 Cena: Arroz + Ave + Fruta	18 Macarrones con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 757 Lip: 27.93 Prot: 20.29 HC: 105.51 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	19 Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Chips Pan y Agua Postre especial Kcal: 822 Lip: 42.37 Prot: 29.07 HC: 79.47 Cena: Verdura + Huevo + Fruta



mediterránea

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!

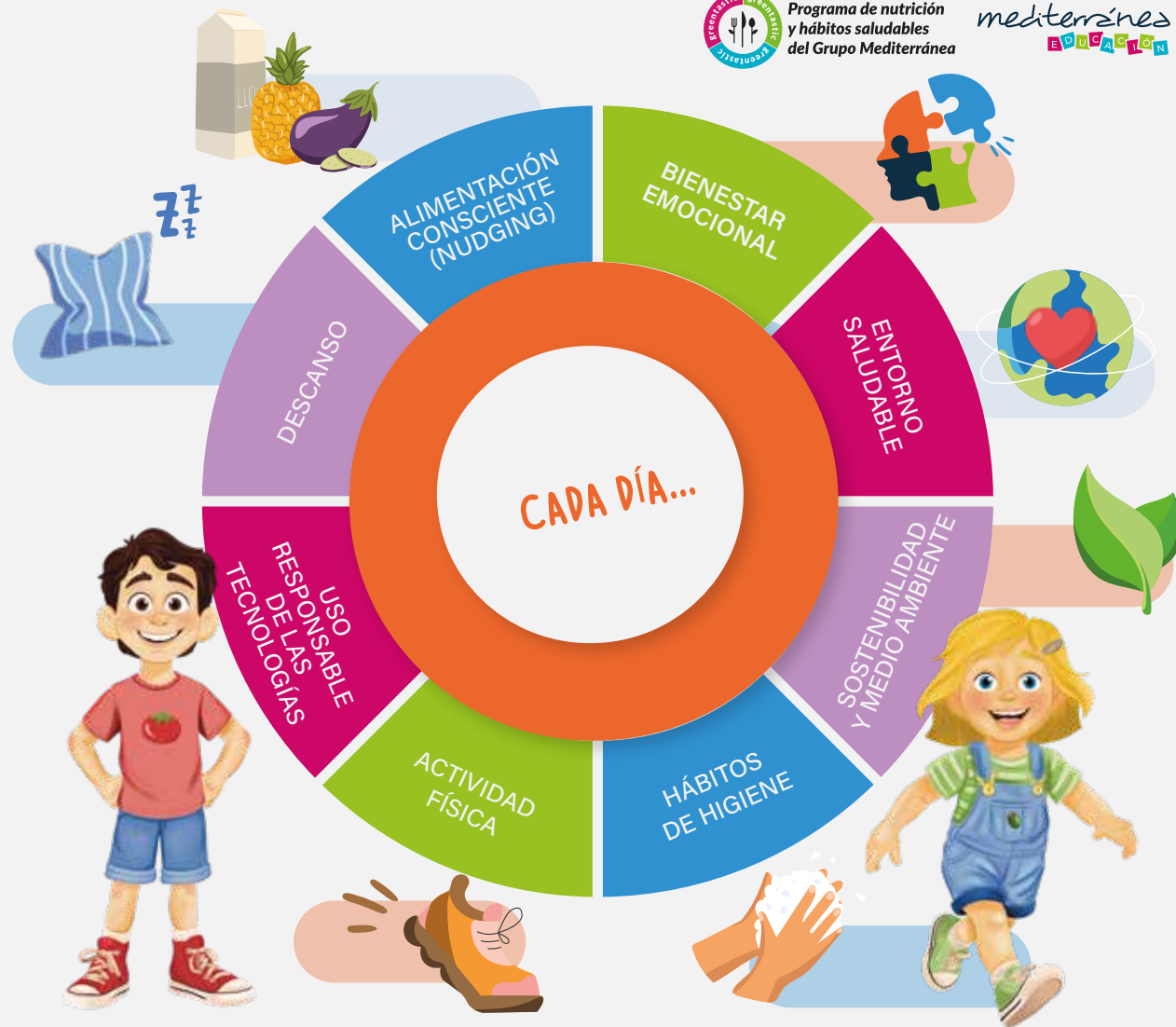
PREPÁRATE PARA

**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