

Lunes

2 Espirales al Ajillo
Palometa con Tomate.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 703 Lip: 22,27 Prot: 36,21 HC: 88,98

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

9 Coditos con Tomate

Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 Lip: 20,43 Prot: 36,91 HC: 81,92

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16



23 Macarrones con Tomate
Salmón en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 Lip: 25,02 Prot: 31,67 HC: 82,35

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

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

Kcal: 647 Lip: 28,26 Prot: 28,13 HC: 73,05

Cena: Patata + Pescado + Fruta

10 Lentejas Estofadas con Verduras.

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

Kcal: 753 Lip: 26,93 Prot: 28,02 HC: 102,91

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17



24 Arroz Campesina.
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 Lip: 21,10 Prot: 23,42 HC: 102,73

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

4 Crema de Calabacín ECO.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 529 Lip: 17,55 Prot: 33,74 HC: 59,70

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

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 + Huevo + Lácteo

18

Arroz con Tomate.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 614 Lip: 18,01 Prot: 24,25 HC: 92,19

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

25 Crema de Brócoli y Zanahoria.
Lomo al Pepe
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 517 Lip: 21,49 Prot: 23,87 HC: 57,93

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

5 Paella de Verduras.
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 Lip: 20,13 Prot: 24,29 HC: 98,08

Cena: Verdura + Ave + Fruta

12 Judías Verdes con Tomate.

Delicias de Bacalao.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 657 Lip: 32,94 Prot: 14,41 HC: 75,64

Cena: Patata + Ave + Fruta

19

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

Kcal: 623 Lip: 22,69 Prot: 29,55 HC: 78,66

Cena: Patata + Ave + Fruta

26 Garbanzos a la Catalana.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 Lip: 20,65 Prot: 44,04 HC: 87,23

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

Viernes

6 Coliflor a la Gallega
Lentejas con Pollo y Patatas.

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 630 Lip: 18,39 Prot: 32,38 HC: 86,68

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

13 Macarrones Integrales con Boloñesa de Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 Lip: 25,47 Prot: 28,56 HC: 83,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20

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

Kcal: 588 Lip: 16,56 Prot: 25,83 HC: 81,28

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Kcal: 718 Lip: 26,51 Prot: 25,97 HC: 93,48

Cena: Arroz + 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.



¡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