

Lunes

- 6 Espirales con Tomate.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 **Lip:** 18,79 **Prot:** 26,17 **HC:** 88,57

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 13 Crema de Zanahoria ECO.
Delicias de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 584 **Lip:** 27,55 **Prot:** 14,46 **HC:** 68,34

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 21,10 **Prot:** 31,57 **HC:** 79,61

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 27 Espirales con Chorizo
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 743 **Lip:** 27,14 **Prot:** 37,93 **HC:** 86,45

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

- 7 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:** 27,72 **HC:** 102,91

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 14 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 29,14 **Prot:** 22,83 **HC:** 96,22

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 21 Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 479 **Lip:** 21,86 **Prot:** 17,21 **HC:** 52,36

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 28 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 736 **Lip:** 26,30 **Prot:** 27,62 **HC:** 100,52

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 1 Arroz con Tomate.
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 23,06 **Prot:** 25,47 **HC:** 101,69

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 8 Garbanzos Estofados con Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 19,29 **Prot:** 34,91 **HC:** 94,49

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 15 Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 612 **Lip:** 18,80 **Prot:** 35,14 **HC:** 75,83

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 22 Arroz con Tomate.
Magro de Cerdo en Salsa.
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 15,92 **Prot:** 33,35 **HC:** 97,99

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 29 Arroz Campesina.
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 654 **Lip:** 18,66 **Prot:** 28,87 **HC:** 95,24

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

- 2 Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 21,68 **Prot:** 38,45 **HC:** 79,21

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

- 9 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 **Lip:** 19,95 **Prot:** 33,73 **HC:** 91,05

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16 Lentejas Castellanas
Salmón a la Naranja.

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 616 **Lip:** 16,15 **Prot:** 40,10 **HC:** 79,46

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 23 Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 728 **Lip:** 24,80 **Prot:** 29,31 **HC:** 99,18

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 30 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 581 **Lip:** 23,95 **Prot:** 25,62 **HC:** 65,55

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Viernes

- 3 Crema de Brócoli y Zanahoria
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 662 **Lip:** 24,75 **Prot:** 42,13 **HC:** 69,41

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 10 Coliflor en ajada
Macarrones Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 20,04 **Prot:** 21,75 **HC:** 91,09

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 17 Coditos con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 838 **Lip:** 26,76 **Prot:** 46,09 **HC:** 101,81

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 24 Guisantes a la Sevillana
Pollo al Chilindrón
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 24,31 **Prot:** 42,84 **HC:** 71,59

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



FESTIVO

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.



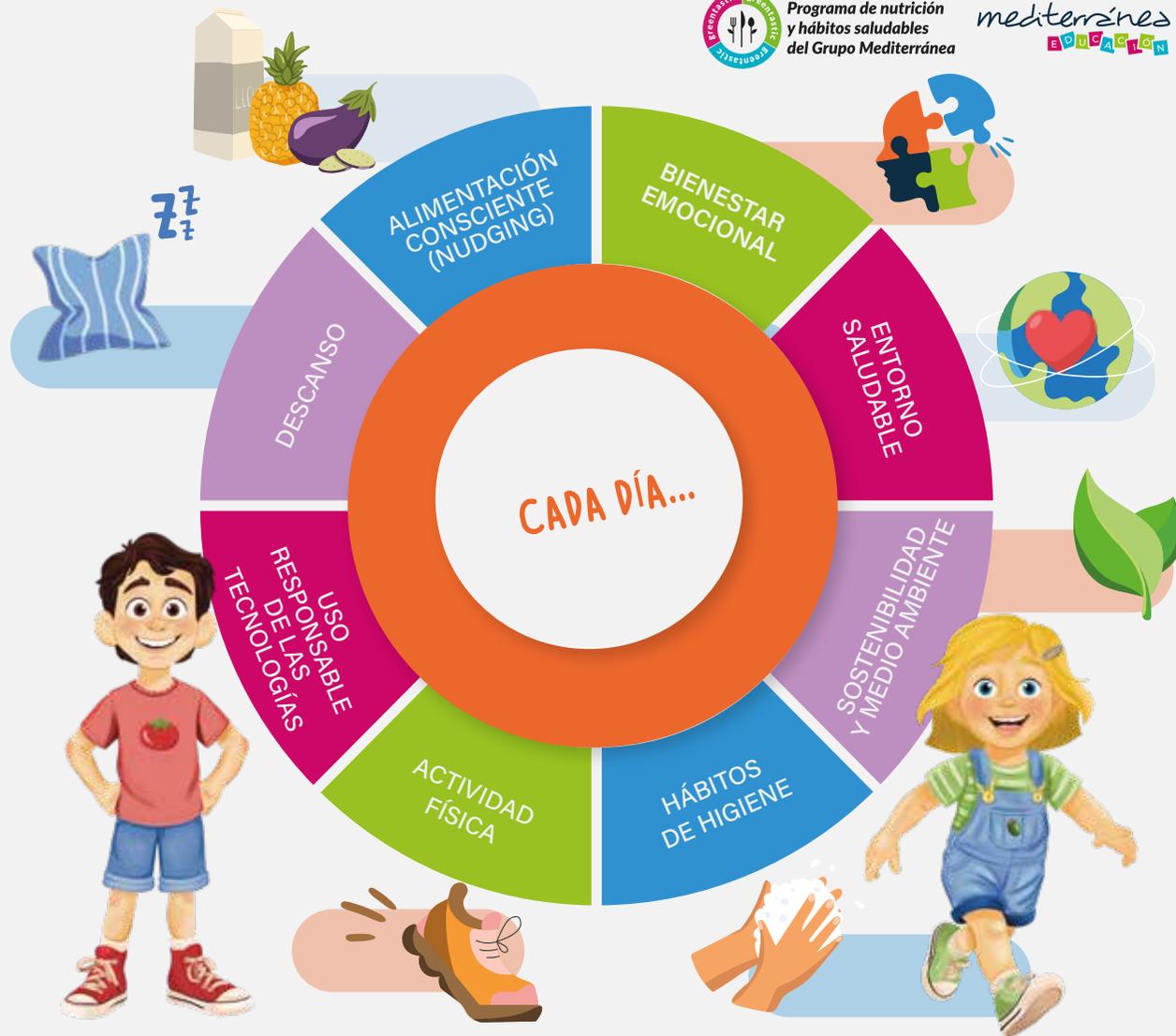
¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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