

Lunes

8 Crema de Calabacín ECO.
Bacalao al Horno
 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Piña al Natural
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Martes

9 Lentejas Castellanas
 Tortilla Francesa.
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

10 Arroz con Tomate.
 Caballa en Aceite
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Jueves

11 Judías Verdes Rehogadas.
 Pollo al Chilindrón
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Viernes

12 Cuditos con Tomate
 Albóndigas de Merluza
 Zanahoria Rehogada.
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

15 Lentejas Estofadas con Verduras.
 Tortilla de Patata con Cebolla.
 Tomate Aliñado con AOVE
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

16 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Abadejo al Horno a las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17 Arroz con Tomate
 Salmón a la Naranja.
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
 Tallarines a la Boloñesa
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

19 Garbanzos a la Catalana
 Merluza Empanada
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22 Espirales con Verdura y Tomate
 Tortilla Francesa
 Tomate Aliñado con AOVE
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Judías Pintas Estofadas.
Salmón al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

24 Paella de Verduras
 Delicias de Bacalao
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Crema de Zanahoria ECO.
 Pollo al Ajillo
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26 Guisantes a la Sevillana
 Merluza a la Bilbaína.
 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Lentejas Estofadas con Verduras
 Tortilla de Patata con Cebolla.
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

30 Arroz con Tomate
Bagre al Horno a la Vizcaína
Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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.

Lunes

8 Crema de Calabacín ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Piña al Natural

Kcal: 443 **Lip:** 18,52 **Prot:** 29,99 **HC:** 40,04

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 752 **Lip:** 26,81 **Prot:** 27,22 **HC:** 103,20

Cena: Pasta + Ave + Fruta

22 Espirales con Verdura y Tomate
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 616 **Lip:** 20,67 **Prot:** 19,09 **HC:** 88,51

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: 753 **Lip:** 26,91 **Prot:** 27,72 **HC:** 102,91

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

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

Kcal: 616 **Lip:** 22,23 **Prot:** 29,56 **HC:** 77,90

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 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:** 32,72 **HC:** 51,32

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 Judías Pintas Estofadas.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 **Lip:** 16,67 **Prot:** 35,57 **HC:** 86,37

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

Kcal: 709 **Lip:** 22,51 **Prot:** 33,58 **HC:** 95,86

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

10 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 20,35 **Prot:** 34,10 **HC:** 92,79

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

17 Arroz con Tomate
Salmón a la Naranja

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 24,79 **Prot:** 28,62 **HC:** 94,90

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Paella de Verduras
Delicias de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 757 **Lip:** 28,70 **Prot:** 18,31 **HC:** 109,96

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

11 Judías Verdes Rehogadas.
Pollo al Chilindrón
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 613 **Lip:** 23,17 **Prot:** 39,17 **HC:** 62,32

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 604 **Lip:** 17,77 **Prot:** 22,50 **HC:** 87,76

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

25 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 470 **Lip:** 15,38 **Prot:** 32,63 **HC:** 49,59

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Viernes

12 Coditos con Tomate
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 742 **Lip:** 25,89 **Prot:** 28,59 **HC:** 97,09

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 728 **Lip:** 27,09 **Prot:** 27,22 **HC:** 95,90

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26 Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Bilbaína.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 585 **Lip:** 24,03 **Prot:** 30,11 **HC:** 61,94

Cena: Patata + 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.



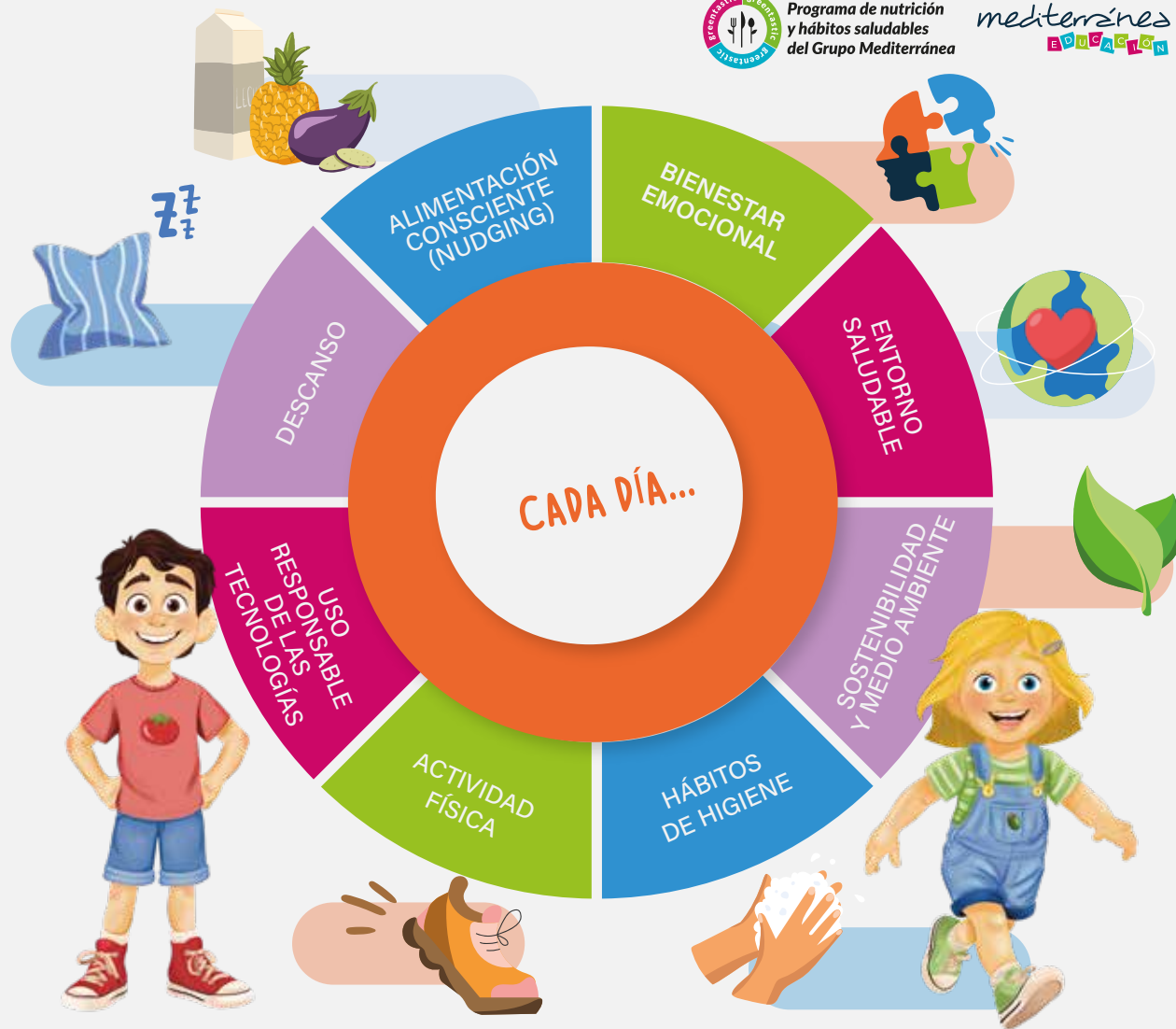
¡ESCAÑA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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