

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	5 Arroz a Banda. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	6 Garbanzos Estofados con Verduras. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	7 Crema de Calabacín ECO. Merluza Empanada Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 594 Lip: 18,78 Prot: 16,35 HC: 89,75 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 600 Lip: 22,55 Prot: 28,41 HC: 70,57 Cena: Patata + Carne + Fruta	Kcal: 691 Lip: 19,89 Prot: 39,59 HC: 92,18 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 678 Lip: 19,15 Prot: 34,64 HC: 95,27 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Kcal: 606 Lip: 26,89 Prot: 19,63 HC: 71,05 Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	11 Judías Verdes con Tomate. Lomo al Horno Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Crema de Calabaza ECO. Albóndigas de Pollo en Salsa. Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	13 Coditos con Tomate Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	14
Kcal: 753 Lip: 26,93 Prot: 28,02 HC: 102,91 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Kcal: 565 Lip: 19,92 Prot: 33,78 HC: 63,66 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 555 Lip: 24,02 Prot: 24,85 HC: 59,19 Cena: Patata + Pescado + Fruta	Kcal: 753 Lip: 29,90 Prot: 20,28 HC: 99,92 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	18 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Paella de Verduras. Merluza a la Bilbaina. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	20 Garbanzos a la Catalana. Tortilla Francesa de Jamón York. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 620 Lip: 22,67 Prot: 29,56 HC: 77,90 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Kcal: 599 Lip: 21,01 Prot: 37,57 HC: 64,02 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 625 Lip: 18,92 Prot: 24,06 HC: 92,45 Cena: Verdura + Ave + Fruta	Kcal: 607 Lip: 24,27 Prot: 23,09 HC: 76,95 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 725 Lip: 22,83 Prot: 26,42 HC: 102,02 Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	25 Crema de Verduras ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Garbanzos Encebollados. Merluza al Horno. Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	27 Arroz con Tomate. Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	28 Lentejas Estofadas con Verduras. Salmón a la Naranja. Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 767 Lip: 28,17 Prot: 20,59 HC: 106,85 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 629 Lip: 18,68 Prot: 33,81 HC: 82,28 Cena: Patata + Huevo + Fruta	Kcal: 673 Lip: 19,71 Prot: 34,11 HC: 93,22 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 633 Lip: 16,60 Prot: 40,23 HC: 82,63 Cena: Arroz + Ave + Fruta



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!

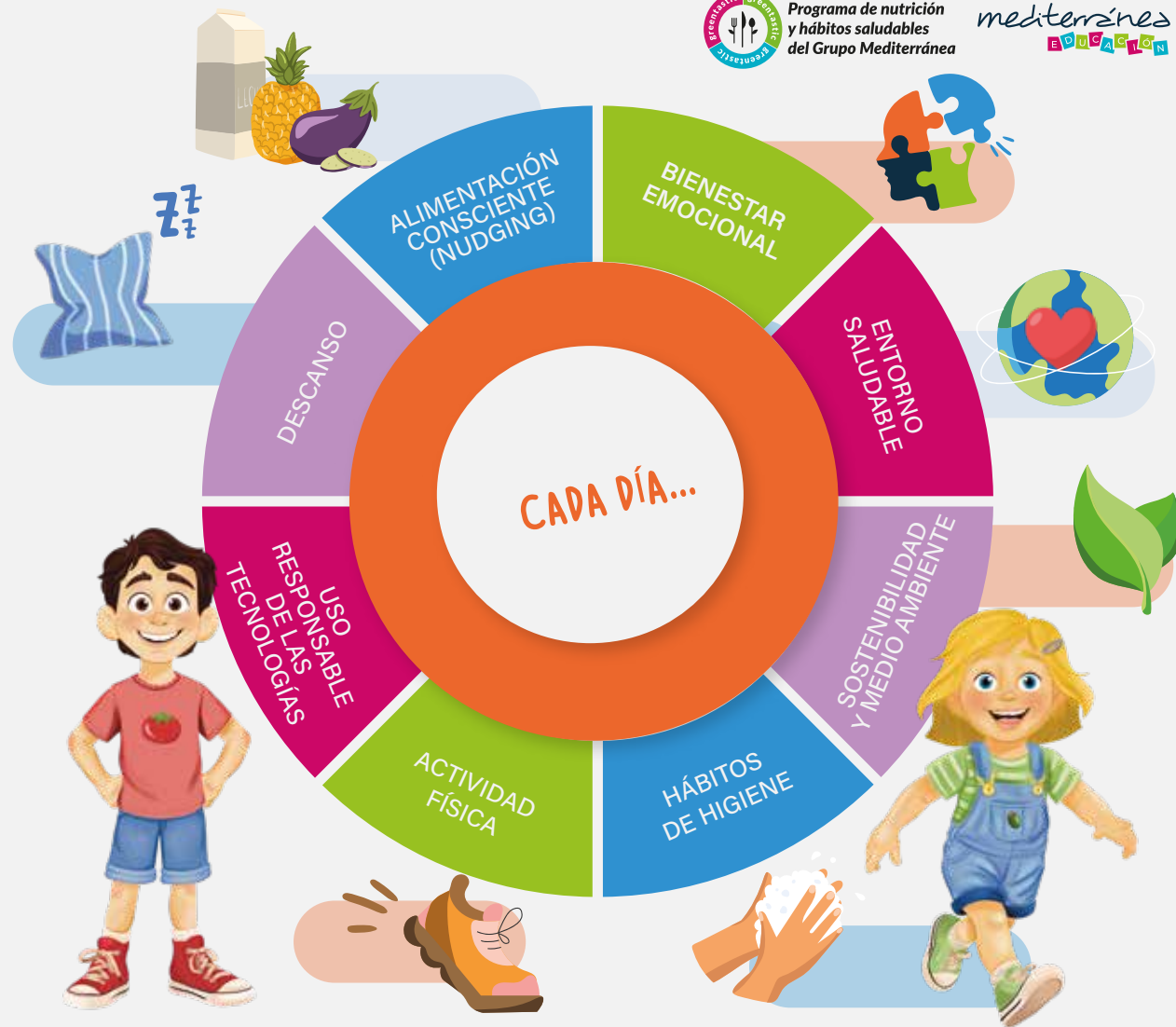
PREPÁRATE PARA

**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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Carne + Fruta Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Garbanzos Estofados con Verduras. Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Fruta Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO. Merluza Empanada Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate. Merluza al Horno. Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO. Albóndigas de Pollo en Salsa. Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos con Tomate Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Lácteo Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Pescado + Fruta Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Garbanzos a la Catalana. Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO. Croquetas de Bacalao Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados. Merluza al Horno. Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate. Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras. Salmón a la Naranja. Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Ave + Fruta Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea