

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>2</div> <div>Arroz con Tomate. Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>4</div> <div>Garbanzos a la Catalana. Lomo de Sajonia Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>5</div> <div>Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div>
<div>8</div> <div><div></div><div>FESTIVO</div></div>	<div>9</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO. Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>11</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras. Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>12</div> <div>Espirales con salsa al Pepe Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada</div>
<div>15</div> <div>Sopa de Cocido. Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>16</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras. Abadejo al Horno  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>17</div> <div>Macarrones con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla.  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>18</div> <div>Judías Pintas Estofadas. Caballa en Aceite  Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>19</div> <div>Ensalada Mixta Perrito Caliente  Patatas Chips Pan y Agua Postre especial</div>
<div>Kcal: 622 Lip: 22,58 Prot: 29,06 HC: 78,95</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>Kcal: 701 Lip: 19,33 Prot: 18,48 HC: 117,23</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>Kcal: 620 Lip: 21,30 Prot: 38,64 HC: 68,99</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>Kcal: 574 Lip: 18,48 Prot: 29,42 HC: 75,78</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>Kcal: 703 Lip: 24,40 Prot: 24,93 HC: 95,01</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>
<div>Kcal: 713 Lip: 21,04 Prot: 21,23 HC: 113,46</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div>	<div>Kcal: 716 Lip: 26,60 Prot: 26,47 HC: 92,42</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>Kcal: 530 Lip: 15,60 Prot: 34,19 HC: 62,73</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>Kcal: 690 Lip: 25,71 Prot: 23,74 HC: 92,59</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>	<div>Kcal: 625 Lip: 18,19 Prot: 30,33 HC: 86,16</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>
<div>Kcal: 614 Lip: 19,10 Prot: 43,87 HC: 67,49</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>	<div>Kcal: 601 Lip: 15,88 Prot: 35,66 HC: 79,59</div> <div>Cena: Arroz + Carne + Fruta</div>	<div>Kcal: 757 Lip: 28,11 Prot: 20,56 HC: 104,73</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>Kcal: 614 Lip: 19,10 Prot: 43,87 HC: 67,49</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>	<div>Kcal: 822 Lip: 42,37 Prot: 29,07 HC: 79,47</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>



# 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!

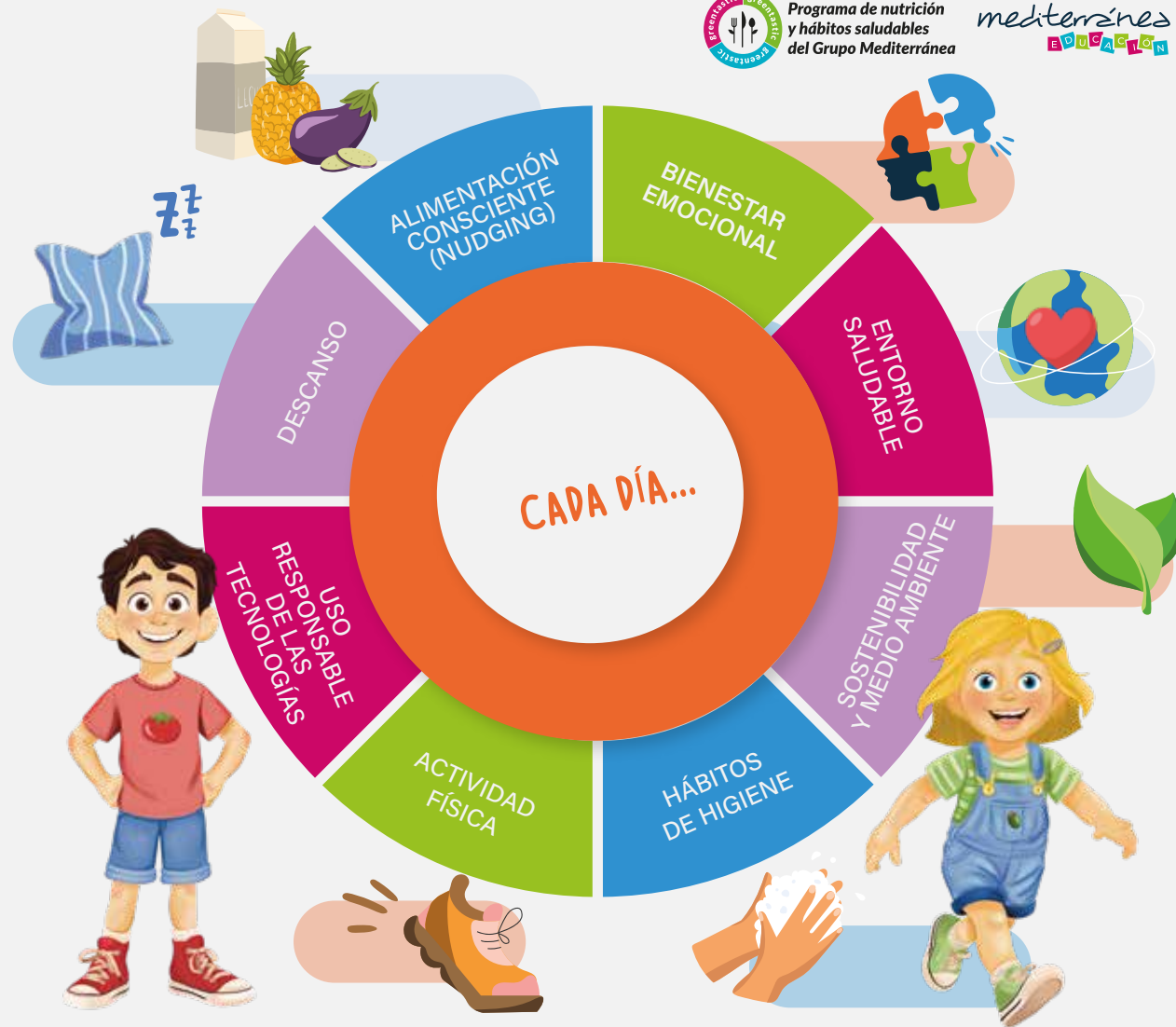
PREPÁRATE PARA

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
<div>1</div> <div>Lentejas Castellanas</div> <div>Tortilla Francesa.</div> <div>Tomate Aliñado con AOVE</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>2</div> <div>Arroz con Tomate.</div> <div>Varitas de Pescado</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO.</div> <div>Pollo Asado</div> <div>Patatas Dado</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Huevo + Lácteo</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>4</div> <div>Garbanzos a la Catalana.</div> <div>Albóndigas de Pollo en Salsa.</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Coliflor en ajada</div> <div>Macarrones con Atún</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Patata + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>
<div>8</div> <div></div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras.</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO.</div> <div>Pollo al Ajillo</div> <div>Patatas Panadera.</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Huevo + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>11</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras.</div> <div>Buñuelos de Bacalao</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Pasta + Verdura + Fruta</div> <div>Cena: Pasta + Verdura + Fruta</div>	<div>12</div> <div>Espirales con salsa al Pepe</div> <div>Merluza al Horno.</div> <div>Zanahoria Rehogada.</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Carne + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>
<div>15</div> <div>Judías Verdes Rehogadas</div> <div>Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Ave + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras.</div> <div>Abadejo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Tomate</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Arroz + Carne + Fruta</div> <div>Cena: Arroz + Carne + Fruta</div>	<div>17</div> <div>Macarrones con Tomate</div> <div>Tortilla de Patata con Cebolla.</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</div> <div>Pan Integral y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Verdura + Pescado + Lácteo</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>18</div> <div>Judías Pintas Estofadas.</div> <div>Caballa en Aceite</div> <div>Ensalada de Lechuga</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Patata + Ave + Fruta</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>	<div>19</div> <div>Patatas Chips</div> <div>Pan y Agua</div> <div>Postre especial</div> <div>Verdura + Pescado + Fruta</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>

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.