

Lunes

2 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: Verdura + Pescado + Lácteo

9 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 + Carne + Fruta

16



FESTIVO

23 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 + Ave + Fruta

Martes

3 Crema de Calabacín ECO.
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 466 **Lip:** 15,46 **Prot:** 32,63 **HC:** 49,00

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

10 Sopa de Cocido

Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

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

Kcal: 517 **Lip:** 21,31 **Prot:** 23,60 **HC:** 58,71

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Miércoles

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

Kcal: 661 **Lip:** 20,31 **Prot:** 24,56 **HC:** 97,30

Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Judías Verdes con Tomate.

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

Kcal: 657 **Lip:** 33,12 **Prot:** 14,68 **HC:** 74,86

Cena: Patata + Huevo + Fruta

18

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

Kcal: 623 **Lip:** 22,87 **Prot:** 29,82 **HC:** 77,88

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

Kcal: 696 **Lip:** 20,83 **Prot:** 44,31 **HC:** 86,45

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

5 Coliflor a la Gallega
Lentejas con Pollo y Patatas.

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 14,91 **Prot:** 28,42 **HC:** 81,52

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 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

19

Arroz del Señoret
Lomo de Sajonia
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 608 **Lip:** 16,49 **Prot:** 25,92 **HC:** 93,05

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

26 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

Viernes

6 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 730 **Lip:** 23,91 **Prot:** 40,87 **HC:** 87,08

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Tomate.

Salmón en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 24,52 **Prot:** 29,07 **HC:** 92,80

Cena: Pasta + Ave + Fruta

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: Pasta + Huevo + Fruta

27 Coliflor Gratinada
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 722 **Lip:** 26,56 **Prot:** 23,78 **HC:** 97,71

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.

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!

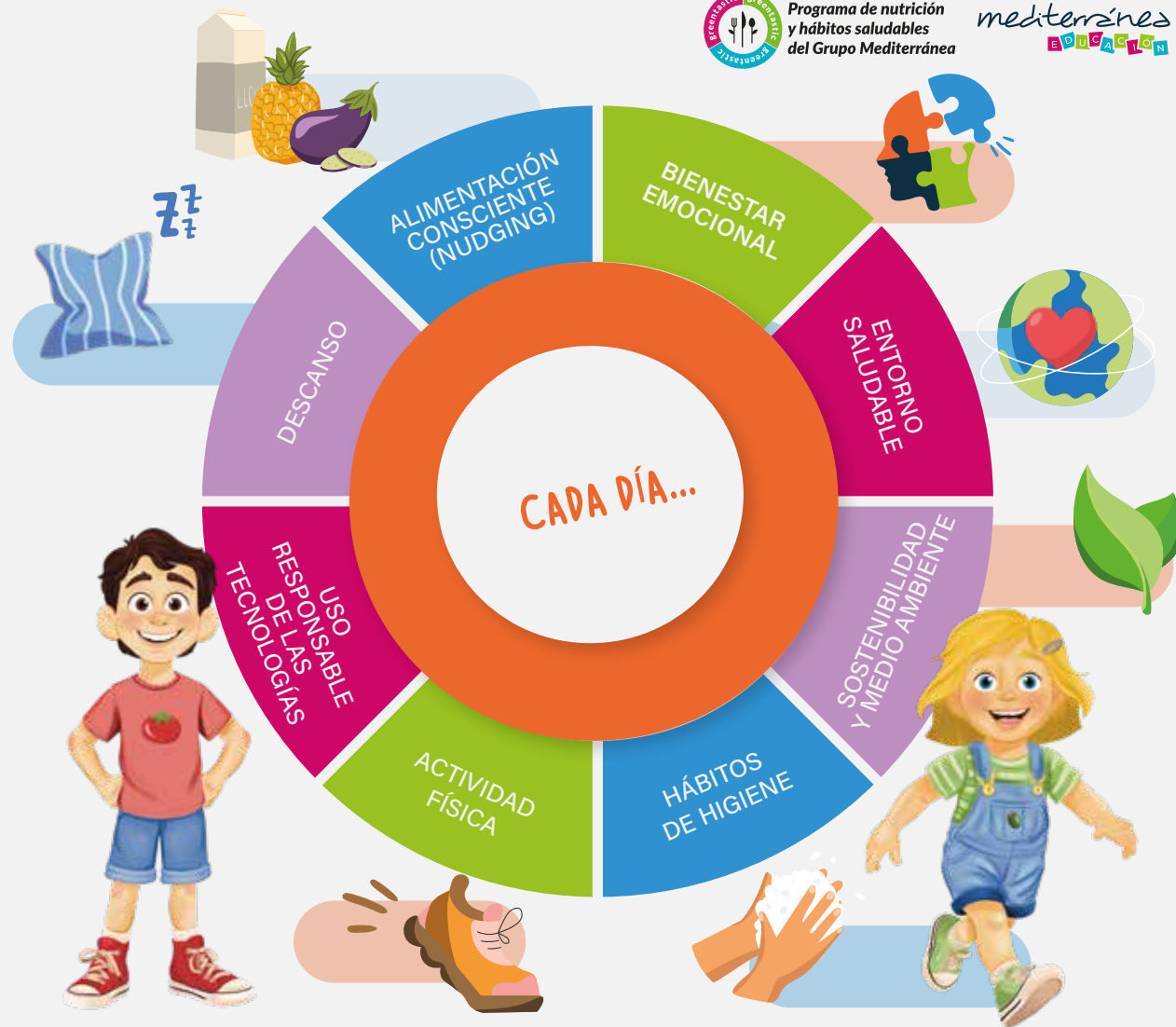
PREPÁRATE PARA

**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
2 Coditos con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	3 Crema de Calabacín ECO. Pollo Asado Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta	4 Paella de Verduras. Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	5 Coliflor a la Gallega Lentejas con Pollo y Patatas. Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Lácteo Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	6 Coditos con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta
9 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Fruta Cena: Arroz + Carne + Fruta	10 Alubias Blancas Guisadas Eco Abadejo al Horno a las Finas Hierbas Ensalada Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Verdura + Lácteo Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	11 Judías Verdes con Tomate. Delicias de Bacalao. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Patata + Huevo + Fruta Cena: Patata + Huevo + Fruta	12 Macarrones Integrales con Boloñesa de Pollo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	13 Arroz con Tomate. Salmón en Papillote Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Ave + Fruta Cena: Pasta + Ave + Fruta
16  FESTIVO	17  FESTIVO	18 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	19 Arroz del Señoret Anillas de Calamar Rebozadas Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Menestra de Verduras Judías Viudas Blancas (Patatas en Guiso) Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta
23 Arroz Campesina. Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Fruta Cena: Verdura + Ave + Fruta	24 Crema de Brócoli y Zanahoria. Bagre al Horno a la Vizcaína Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Lácteo Cena: Patata + Pescado + Lácteo	25 Garbanzos a la Catalana. Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Pescado + Fruta Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27 Coliflor Gratinada Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Huevo + Lácteo 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.