

Lunes

2 Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 **Lip:** 23,76 **Prot:** 24,92 **HC:** 86,68

Cena: Patata + Pescado + Fruta

9 Brócoli Rehogado con Ajos
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 505 **Lip:** 25,50 **Prot:** 12,34 **HC:** 58,07

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16 Lentejas Castellanas
Abadejo a la Bilbaína.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 16,20 **Prot:** 41,21 **HC:** 78,78

Cena: Arroz + Carne + Fruta

23 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 19,91 **Prot:** 33,95 **HC:** 91,49

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

3 Arroz con Tomate.
Merluza a la Riojana.
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 21,65 **Prot:** 23,67 **HC:** 96,74

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

10 Sopa de Cocido.
Cocido Completo.

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,19 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Coditos con salsa al Pepe
Albóndigas de Pollo en Salsa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 768 **Lip:** 30,13 **Prot:** 31,65 **HC:** 91,92

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 Sopa de Cocido.
Cocido Completo.

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,19 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

4 Crema de Zanahoria ECO.
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 514 **Lip:** 21,06 **Prot:** 22,94 **HC:** 57,91

Cena: Patata + Pescado + Fruta

11 Menestra de Verduras a la Riojana
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 550 **Lip:** 19,38 **Prot:** 36,21 **HC:** 58,49

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

18 Judías Verdes con Tomate.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 495 **Lip:** 18,38 **Prot:** 23,92 **HC:** 61,06

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

25 Macarrones con Tomate
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 26,05 **Prot:** 21,81 **HC:** 102,24

Cena: Patata + Ave + Fruta

Jueves

5 Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 631 **Lip:** 24,85 **Prot:** 27,35 **HC:** 78,46

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

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

Kcal: 666 **Lip:** 21,87 **Prot:** 22,18 **HC:** 99,90

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

19 Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 749 **Lip:** 26,58 **Prot:** 17,94 **HC:** 114,54

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26 Papas con Choco.
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 568 **Lip:** 22,51 **Prot:** 22,95 **HC:** 72,00

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

6 Macarrones al Ajillo
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 635 **Lip:** 22,52 **Prot:** 35,72 **HC:** 71,44

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Espirales con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 792 **Lip:** 19,29 **Prot:** 31,56 **HC:** 126,69

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Crema de Calabacín ECO.
Palometa con Tomate.
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 583 **Lip:** 24,52 **Prot:** 34,92 **HC:** 56,18

Cena: Patata + Ave + Fruta

27 Coliflor Gratinada
Lentejas Con Arroz.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 742 **Lip:** 23,76 **Prot:** 27,33 **HC:** 108,02

Cena: Arroz + Huevo + 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.



¡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 Lentejas Estofadas con Verduras. Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	3 Arroz con Tomate. Merluza a la Riojana. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	4 Crema de Zanahoria ECO. Cordon Bleu Ensalada Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta	5 Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Lácteo Cena: Arroz + Carne + Lácteo	6 Macarrones al Ajillo Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Verdura + Huevo + Fruta Cena: Verdura + Huevo + Fruta
9 Brócoli Rehogado con Ajitos Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Fruta Cena: Arroz + Carne + Fruta	10 Garbanzos a la Catalana. Salmón al Horno. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Menestra de Verduras a la Riojana Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Pasta + Huevo + Fruta Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12 Arroz con Tomate. Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Ave + Lácteo Cena: Verdura + Ave + Lácteo	13 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Espirales con Atún. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Pescado + Fruta Cena: Patata + Pescado + Fruta
16 Lentejas Castellanas Abadejo a la Bilbaina. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Carne + Fruta Cena: Arroz + Carne + Fruta	17 Coditos con salsa al Pepe Albóndigas de Pollo en Salsa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Judías Verdes con Tomate. Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + Fruta	19 Arroz Campesina. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	20 Crema de Calabacín ECO. Palometa con Tomate. Arroz Pilaf Pan y Agua Yogur Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta
23 Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Carne + Fruta Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Macarrones con Tomate Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Patata + Ave + Fruta Cena: Patata + Ave + Fruta	26 Papas con Choco. Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Verdura + Pescado + Lácteo Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	27 Coliflor Gratinada Lentejas Con Arroz. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Arroz + Huevo + Fruta Cena: Arroz + Huevo + 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.