

Lunes

- 1 Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 29,56 **Prot:** 31,47 **HC:** 73,34

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 8 Coditos al Ajillo
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 724 **Lip:** 26,44 **Prot:** 19,84 **HC:** 101,90

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Ensalada de Pasta con Atún
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 666 **Lip:** 25,33 **Prot:** 26,49 **HC:** 84,73

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 2 Arroz Campesina.
Garbanzos Estofados con Verduras.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 754 **Lip:** 18,49 **Prot:** 22,90 **HC:** 130,79

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9 Arroz con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 719 **Lip:** 15,74 **Prot:** 23,20 **HC:** 128,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 16 Lentejas Castellanas
Abadejo al Ajillo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 **Lip:** 16,37 **Prot:** 40,86 **HC:** 76,62

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

- 3 Macarrones con Tomate
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 721 **Lip:** 25,87 **Prot:** 21,41 **HC:** 100,31

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 **Lip:** 23,36 **Prot:** 28,75 **HC:** 74,83

Cena: Patata + Avo + Fruta

- 17 Ensalada Mixta
Perrito Caliente
Patatas Fritas
Pan y Agua
Postre especial

Kcal: 760 **Lip:** 39,76 **Prot:** 28,34 **HC:** 71,32

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

4



FESTIVO

- 11 Patatas a la Marinera.
Merluza a la Riojana.
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 591 **Lip:** 22,25 **Prot:** 26,02 **HC:** 74,34

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18

Viernes

- 5 Crema de Calabacín ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 489 **Lip:** 19,56 **Prot:** 35,23 **HC:** 41,80

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 12 Crema de Verduras ECO.
Albóndigas de Pollo en Salsa.
Patatas Dado
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 664 **Lip:** 33,14 **Prot:** 29,73 **HC:** 60,68

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19



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

- 1** **Lentejas Castellanas**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 8**
Coditos al Ajillo
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15**
Ensalada de Pasta con Atún
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 2** Arroz Campesina.
Garbanzos Estofados con Verduras.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9** Arroz con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 16** Lentejas Castellanas
Abadejo al Ajillo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

- 3** Macarrones con Tomate
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 10** Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 17** Ensalada Mixta
Perrito Caliente
Patatas Fritas
Pan y Agua
Postre especial

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

4



FESTIVO

- 11** Patatas a la Marinera.
Merluza a la Riojana.
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18

Viernes

- 5** Crema de Calabacín ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Yogur



Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 12** Crema de Verduras ECO.
Albóndigas de Pollo en Salsa.
Patatas Dado
Pan y Agua
Yogur



Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19

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.