

Lunes

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

Kcal: 671 **Lip:** 28,93 **Prot:** 29,24 **HC:** 74,02

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 8 Códitos al Ajillo
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 25,29 **Prot:** 30,61 **HC:** 85,34

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 645 **Lip:** 24,05 **Prot:** 23,57 **HC:** 84,82

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

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

Kcal: 772 **Lip:** 18,09 **Prot:** 23,80 **HC:** 134,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 31,19 **Prot:** 20,55 **HC:** 80,32

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 16 Lentejas Castellanas
Pescadito Enharinado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 708 **Lip:** 24,81 **Prot:** 32,40 **HC:** 89,08

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Miércoles

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

Kcal: 700 **Lip:** 20,05 **Prot:** 20,98 **HC:** 110,01

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Kcal: 708 **Lip:** 27,86 **Prot:** 28,26 **HC:** 86,78

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 775 **Lip:** 38,60 **Prot:** 28,94 **HC:** 77,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves



FESTIVO

- 4
- 11 Patatas a la Marinera con Verduras
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 589 **Lip:** 19,37 **Prot:** 27,84 **HC:** 79,84

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 18

Viernes

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

Kcal: 566 **Lip:** 24,57 **Prot:** 40,03 **HC:** 45,16

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 704 **Lip:** 19,94 **Prot:** 26,41 **HC:** 107,23

Cena: Verdura + Pescado + 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.



¡ESCAÑA 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