

Lunes

8

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural

Kcal: 661 **Lip:** 21,64 **Prot:** 32,40 **HC:** 86,69

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Magro de Cerdo en Salsa.
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 469 **Lip:** 15,27 **Prot:** 32,72 **HC:** 51,32

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Espirales con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 729 **Lip:** 30,96 **Prot:** 22,45 **HC:** 90,27

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 26,91 **Prot:** 27,72 **HC:** 102,91

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

9

Judías Verdes Rehogadas
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 569 **Lip:** 33,40 **Prot:** 22,27 **HC:** 46,12

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

16

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

Kcal: 752 **Lip:** 26,79 **Prot:** 27,22 **HC:** 103,20

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23

Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 599 **Lip:** 20,99 **Prot:** 37,57 **HC:** 64,02

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

30

Arroz con Tomate
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 710 **Lip:** 22,52 **Prot:** 33,60 **HC:** 95,87

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

10

Lentejas Castellanas
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 **Lip:** 16,30 **Prot:** 40,86 **HC:** 82,88

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Arroz con Tomate
Salmon a la Naranja

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 24,79 **Prot:** 28,62 **HC:** 94,90

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24

Paella de Verduras
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 18,32 **Prot:** 28,59 **HC:** 93,17

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

11

Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 474 **Lip:** 18,73 **Prot:** 30,47 **HC:** 46,56

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18

Brócoli Salteado
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 604 **Lip:** 17,77 **Prot:** 22,50 **HC:** 87,76

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

25

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

12

Coditos con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 675 **Lip:** 24,77 **Prot:** 23,01 **HC:** 88,70

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19

Garbanzos a la Catalana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 732 **Lip:** 25,34 **Prot:** 40,14 **HC:** 88,88

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26

Guisantes a la Sevillana
Delicias de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 718 **Lip:** 33,81 **Prot:** 24,50 **HC:** 79,45

Cena: Arroz + Ave + 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.



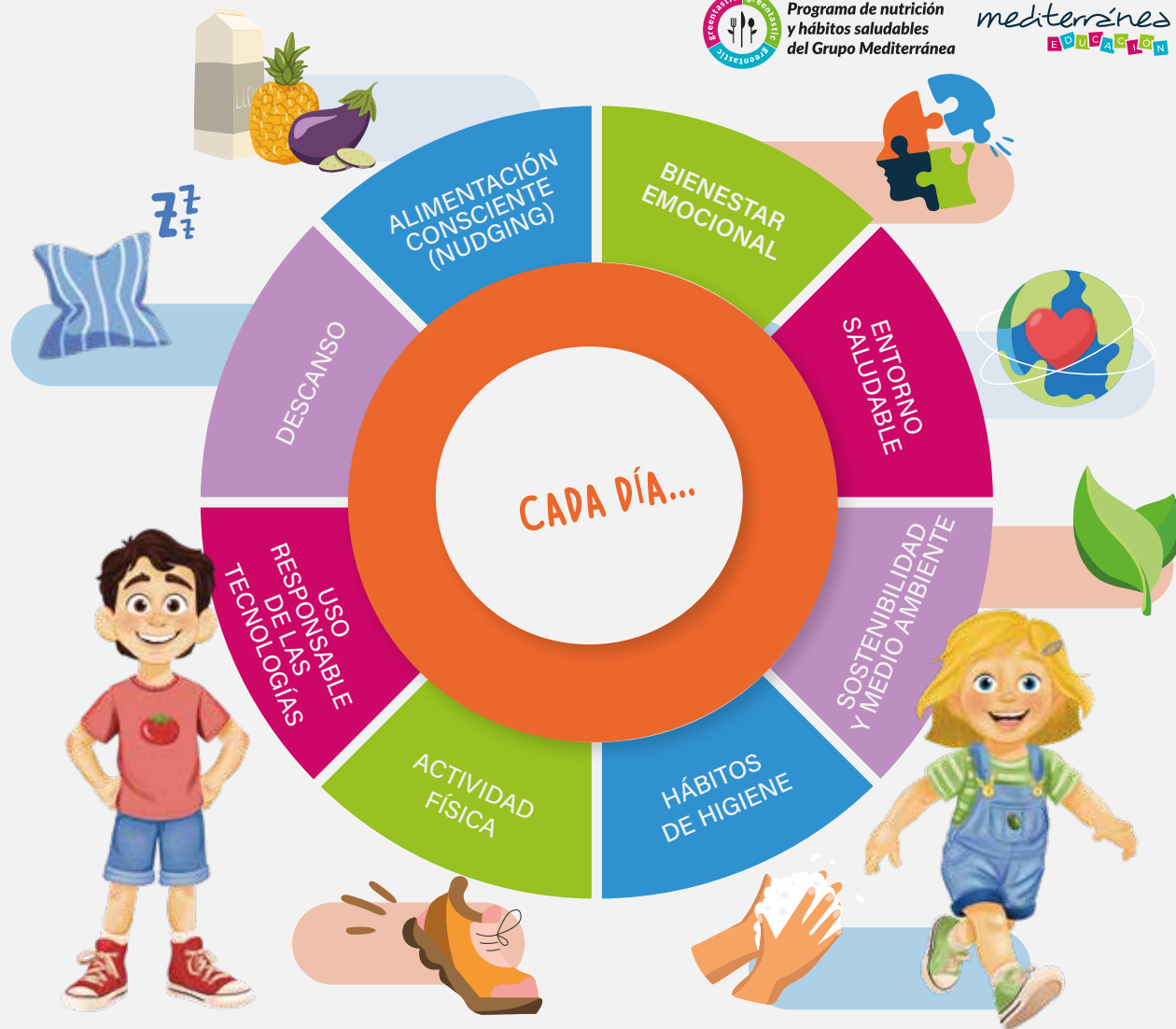
**¡ESCANEA
NUESTRO QR
PARA DESCUBRIR
CADA PUNTO!**

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