

Lunes

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

Kcal: 649 Lip: 26,10 Prot: 29,30 HC: 78,10

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 676 Lip: 25,24 Prot: 29,94 HC: 83,55

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



Kcal: 773 Lip: 18,38 Prot: 23,70 HC: 134,95

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 692 Lip: 31,49 Prot: 21,82 HC: 81,48

Cena: Arroz + 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
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 744 Lip: 29,97 Prot: 19,81 HC: 99,21

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: 737 Lip: 25,73 Prot: 27,66 HC: 102,28

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves



FESTIVO

4

11 Sopa de Fideos
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 519 Lip: 20,04 Prot: 21,83 HC: 63,20

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18

Viernes

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



Kcal: 500 Lip: 18,50 Prot: 36,59 HC: 46,76

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: 708 Lip: 19,63 Prot: 26,37 HC: 109,36

Cena: Verdura + 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!

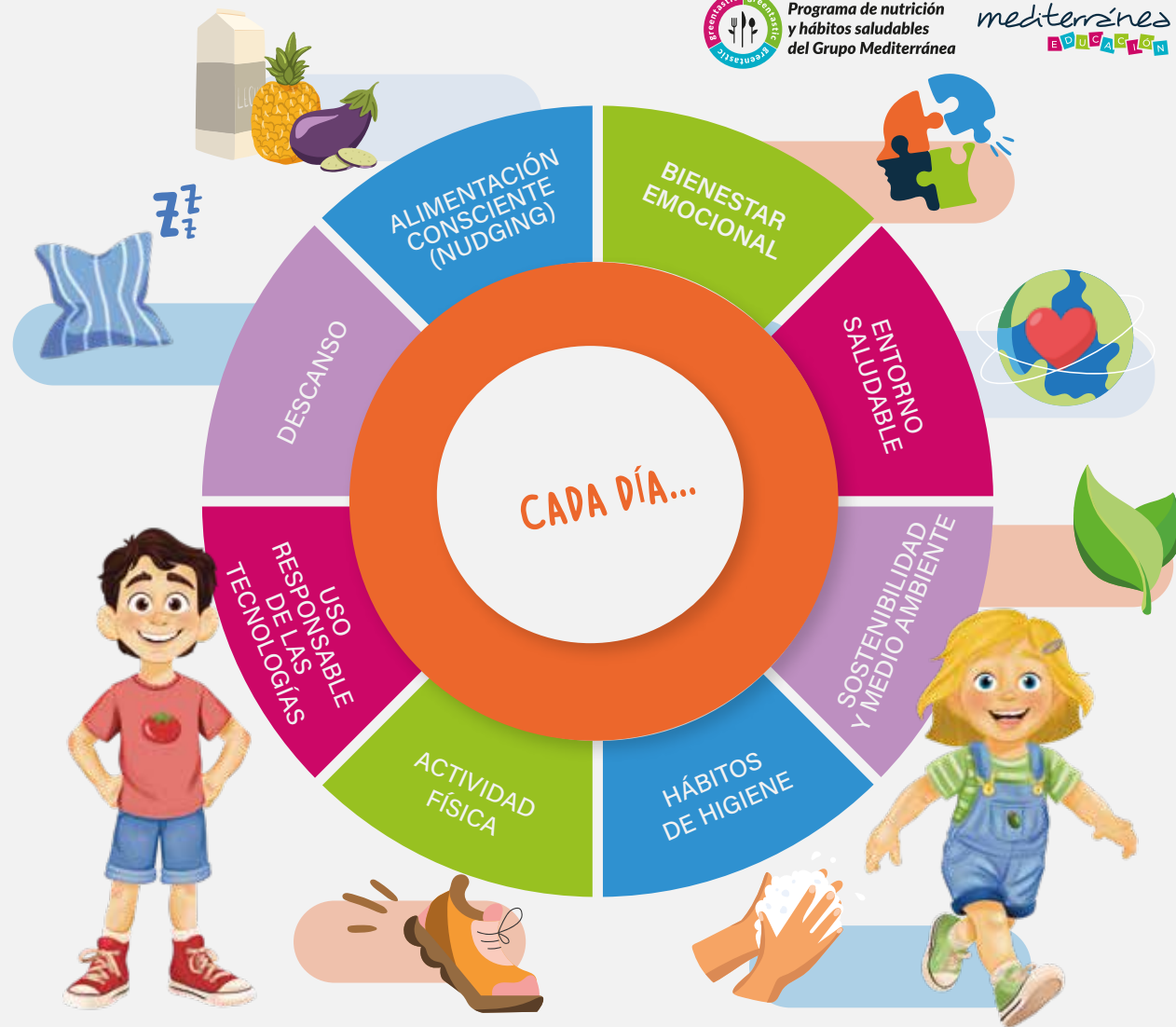
PREPÁRATE PARA

**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