

Lunes

6



FESTIVO

- 13 Judías Verdes Rehogadas
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 551 **Lip:** 25,22 **Prot:** 26,44 **HC:** 55,55**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 20 Guisantes Salteados con Huevo
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 20,43 **Prot:** 23,44 **HC:** 73,67**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 27 Coliflor en Tempura
Lentejas Castellanas con Arroz Integral
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 838 **Lip:** 27,38 **Prot:** 29,56 **HC:** 120,61**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

Martes

7

- Lentejas Con Arroz Integral
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 790 **Lip:** 27,92 **Prot:** 28,72 **HC:** 109,25**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Judías Viudas Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 563 **Lip:** 20,40 **Prot:** 25,59 **HC:** 73,07**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 731 **Lip:** 19,01 **Prot:** 22,84 **HC:** 120,44**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 28 Fideuá de Verduras ECO
Huevos En Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 23,04 **Prot:** 20,18 **HC:** 94,25**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

8

- Coditos con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 649 **Lip:** 21,97 **Prot:** 25,88 **HC:** 87,07**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 15 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 19,94 **Prot:** 34,11 **HC:** 90,17**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 22 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 589 **Lip:** 20,52 **Prot:** 27,28 **HC:** 74,60**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 29 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 627 **Lip:** 17,26 **Prot:** 38,24 **HC:** 85,01**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

Jueves

9

- Garbanzos Estofados con Verduras
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 698 **Lip:** 27,82 **Prot:** 36,53 **HC:** 79,01**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

- 16 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,17 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 23 Espaguetis al Ajillo
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 22,22 **Prot:** 28,07 **HC:** 90,07**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 30 Arroz con Calamares
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 728 **Lip:** 16,91 **Prot:** 41,70 **HC:** 107,16**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

10

- Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Integral
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 596 **Lip:** 22,60 **Prot:** 35,83 **HC:** 59,91**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Bacalao con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 632 **Lip:** 22,61 **Prot:** 36,95 **HC:** 67,60**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 24 Crema de Verduras ECO con Picatostes
Caldeirada de Abadejo
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 456 **Lip:** 15,23 **Prot:** 29,02 **HC:** 50,18**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