

Lunes

5



- 12 Coliflor en ajada
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 635 **Lip:** 20,92 **Prot:** 20,97 **HC:** 89,85**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

- 19 Crema de Calabacín ECO
Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 576 **Lip:** 15,53 **Prot:** 27,62 **HC:** 83,56**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

- 26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 522 **Lip:** 24,40 **Prot:** 16,57 **HC:** 60,79**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Martes

6

- 13 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 20 Coditos con Tomate
Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 736 **Lip:** 28,15 **Prot:** 32,54 **HC:** 87,30**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 24,38 **Prot:** 27,56 **HC:** 89,74**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

7

- 14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 19,45 **Prot:** 28,85 **HC:** 101,60**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 21 Menestra de Verduras a la Riojana
Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 559 **Lip:** 26,61 **Prot:** 14,43 **HC:** 64,92**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 28 Crema de Verduras ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 547 **Lip:** 21,35 **Prot:** 24,30 **HC:** 64,36**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

Jueves

8

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

Kcal: 661 **Lip:** 21,64 **Prot:** 33,15 **HC:** 86,69**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 551 **Lip:** 20,15 **Prot:** 25,10 **HC:** 66,88**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 607 **Lip:** 20,55 **Prot:** 16,90 **HC:** 92,65**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 29 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

9

- Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 747 **Lip:** 28,64 **Prot:** 32,88 **HC:** 93,23**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 669 **Lip:** 22,48 **Prot:** 42,36 **HC:** 74,83**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 644 **Lip:** 19,12 **Prot:** 39,45 **HC:** 81,35**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 30 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 686 **Lip:** 20,62 **Prot:** 32,26 **HC:** 97,01**Cena:** Verdura + Carne + 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

.....

.....

.....

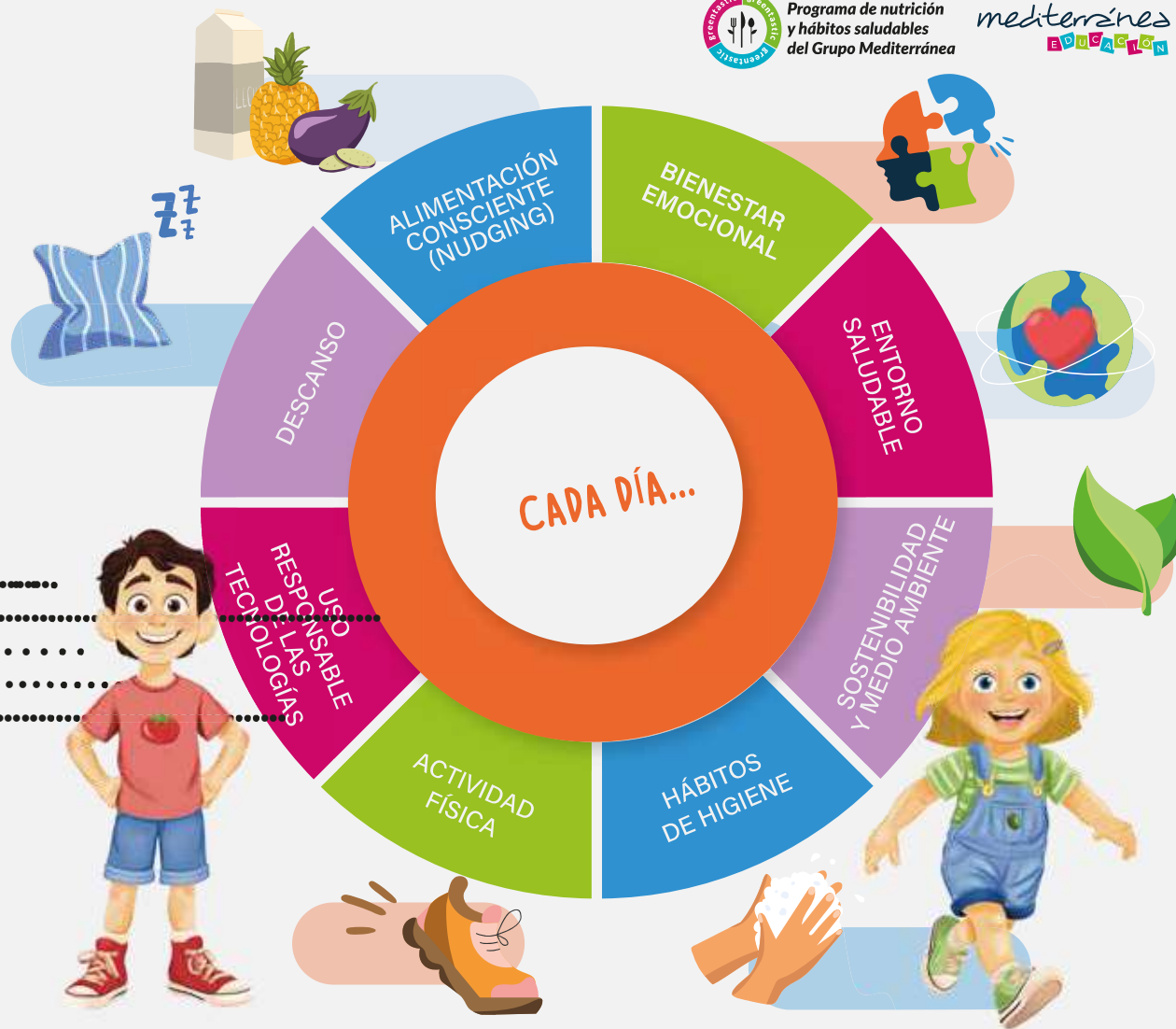
.....

.....



¡ESCANEA NUESTRO QR
O PINCHA AQUÍ
PARA DESCUBRIR
CADA PUNTO!

PREPÁRATE PARA
2ª EDICIÓN
"PEQUEÑOS CHEFS"



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



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN