

Lunes

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 673 **Lip:** 23.77 **Prot:** 25.31 **HC:** 88.76

Cena: Patata + Pescado + Fruta

9 Brócoli Rehogado con Ajitos
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 598 **Lip:** 19.37 **Prot:** 17.92 **HC:** 88.52

Cena: Patata + Carne + Fruta

16 Lentejas Castellanas
Abadejo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 597 **Lip:** 15.76 **Prot:** 40.63 **HC:** 77.85

Cena: Arroz + Carne + Fruta

23 Arroz a Banda
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 16.66 **Prot:** 40.09 **HC:** 91.62

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

3 Macarrones al Ajillo
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 27.17 **Prot:** 32.19 **HC:** 78.86

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10 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

17 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 519 **Lip:** 18.58 **Prot:** 25.03 **HC:** 64.68

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 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 + Huevo + Lácteo

Miércoles

4 Crema de Zanahoria ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 514 **Lip:** 21.03 **Prot:** 22.94 **HC:** 57.91

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

11 Menestra de Verduras a la Riojana
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 559 **Lip:** 19.37 **Prot:** 36.45 **HC:** 60.09

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

18 Coditos con salsa al Pepe
Albóndigas de Pollo en Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 768 **Lip:** 29.95 **Prot:** 31.38 **HC:** 92.70

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Macarrones con Tomate
Merluza a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 17.77 **Prot:** 32.42 **HC:** 97.28

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

5 Arroz con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 21.26 **Prot:** 24.20 **HC:** 100.13

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 734 **Lip:** 26.66 **Prot:** 26.83 **HC:** 100.64

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

19 Crema de Calabacín ECO
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 532 **Lip:** 15.96 **Prot:** 27.01 **HC:** 73.46

Cena: Patata + Ave + Lácteo

26 Coliflor Gratinada
Lentejas Con Arroz
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 709 **Lip:** 23.70 **Prot:** 26.72 **HC:** 99.82

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Viernes

6 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 665 **Lip:** 25.51 **Prot:** 28.82 **HC:** 83.76

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 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 + Ave + Fruta

20 Arroz Campesina
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 661 **Lip:** 23.18 **Prot:** 21.25 **HC:** 96.87

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa con Atún
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 685 **Lip:** 32.15 **Prot:** 28.46 **HC:** 73.32

Cena: Verdura + 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 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