

Lunes

- 4** Arroz Integral con Tomate
Lentejas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 758 **Lip:** 18,45 **Prot:** 25,04 **HC:** 123,80

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 11** Códitos con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 683 **Lip:** 19,81 **Prot:** 20,71 **HC:** 105,90

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 18** Lentejas con Chorizo
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 **Lip:** 32,13 **Prot:** 40,40 **HC:** 75,63

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 25** Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 594 **Lip:** 29,33 **Prot:** 18,92 **HC:** 65,10

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 5** Brócoli Salteado
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 451 **Lip:** 18,82 **Prot:** 29,63 **HC:** 41,50

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 732 **Lip:** 16,74 **Prot:** 24,40 **HC:** 124,61

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 19** Macarrones Integrales con Tomate
Abadejo al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 17,25 **Prot:** 32,77 **HC:** 80,18

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 26** Lentejas Castellanas
Filete de Merluza al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 **Lip:** 16,71 **Prot:** 40,05 **HC:** 91,84

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Miércoles

- 6** Macarrones al Ajillo
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 20,69 **Prot:** 25,79 **HC:** 88,58

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 13** Crema de Verduras ECO
Ragout de Ternera Estofada
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 530 **Lip:** 20,32 **Prot:** 31,83 **HC:** 55,95

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 20** Paella de Verduras
Garbanzos a la Catalana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 745 **Lip:** 17,91 **Prot:** 22,77 **HC:** 129,73

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 27** Patatas a la Marinera
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 574 **Lip:** 23,32 **Prot:** 21,76 **HC:** 74,85

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

- 7** Crema de Zanahoria ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 528 **Lip:** 15,51 **Prot:** 34,19 **HC:** 63,05

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 14** Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 578 **Lip:** 20,02 **Prot:** 27,10 **HC:** 75,67

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 21** Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
(Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 542 **Lip:** 26,00 **Prot:** 17,60 **HC:** 59,66

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 28** Arroz con Tomate
Garbanzos Estofados con Verduras
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 784 **Lip:** 19,56 **Prot:** 23,65 **HC:** 134,61

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

- 8** Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 743 **Lip:** 32,52 **Prot:** 28,54 **HC:** 86,43

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 15** Judías Verdes con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 493 **Lip:** 24,70 **Prot:** 35,68 **HC:** 32,43

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 22** Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 619 **Lip:** 20,08 **Prot:** 47,56 **HC:** 64,74

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 29** Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Lomo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 628 **Lip:** 23,70 **Prot:** 39,09 **HC:** 62,40

Cena: Verdura + 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.



¡ESCAÑA 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