

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Arroz con Tomate.
Lomo al Pepe 6-7
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

2

Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo. 2T-4-14T
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

3

Crema de Brócoli y Zanahoria 12
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

6

Espirales con Tomate. 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno. 4
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

7

Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

8

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

9

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo
Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite 4
Ensalada de Lechuga 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

10

Cena: Arroz + Pescado + Fruta
Coliflor en ajada
Macarrones Boloñesa 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 630 **Lip:** 18,79 **Prot:** 26,17 **HC:** 88,57

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Crema de Zanahoria ECO. 12
Delicias de Bacalao
1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

14

Kcal: 753 **Lip:** 26,93 **Prot:** 27,72 **HC:** 102,91
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Queso. 3T-3-7
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

15

Kcal: 678 **Lip:** 19,29 **Prot:** 34,91 **HC:** 94,49
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Judías Pintas Estofadas. 12
Cinta de Lomo Adobado al Horno 6-7
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

16

Kcal: 665 **Lip:** 19,95 **Prot:** 33,73 **HC:** 91,05
Cena: Verdura + Carne + Fruta
Lentejas Castellanas 1T-12
Salmón a la Naranja. 2T-4-12-14T
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

17

Kcal: 636,95 **Lip:** 20,04 **Prot:** 21,75 **HC:** 91,09
Cena: Patata + Pescado + Lácteo
Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Pollo Asado 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal: 584 **Lip:** 27,55 **Prot:** 14,46 **HC:** 68,34

Cena: Patata + Carne + Fruta

20

Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Albóndigas de Merluza 2T-4-14T
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

21

Kcal: 723 **Lip:** 29,14 **Prot:** 22,83 **HC:** 96,22
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Crema de Zanahoria ECO. 12
Tortilla Francesa. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

22

Kcal: 612 **Lip:** 18,80 **Prot:** 35,14 **HC:** 75,83
Cena: Arroz + Huevo + Fruta
Arroz con Tomate.
Magro de Cerdo en Salsa. 12
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

23

Kcal: 616 **Lip:** 16,15 **Prot:** 40,10 **HC:** 79,46
Cena: Verdura + Ave + Lácteo
Lentejas Estofadas con Verduras 1T
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

24

Kcal: 837,64 **Lip:** 26,76 **Prot:** 46,09 **HC:** 101,81
Cena: Verdura + Pescado + Fruta
Guisantes a la Sevillana 12
Pollo al Chilindrón 12
Patatas Dado 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 21,10 **Prot:** 31,57 **HC:** 79,61

Cena: Patata + Ave + Fruta

27

Espirales con Chorizo 1-3T-6T-10T-12T
Caballa en Aceite 4
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

28

Kcal: 479 **Lip:** 21,86 **Prot:** 17,21 **HC:** 52,36
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo
Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

29

Kcal: 658 **Lip:** 15,92 **Prot:** 33,35 **HC:** 97,99
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Arroz Campesina.
Merluza a la Bilbaína. 4-12
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua 1
Fruta de Temporada

30

Kcal: 728 **Lip:** 24,80 **Prot:** 29,31 **HC:** 99,18
Cena: Arroz + Carne + Fruta
Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa 6-12
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua 1
Fruta de Temporada

31

Kcal: 677,98 **Lip:** 24,31 **Prot:** 42,84 **HC:** 71,59
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



Kcal: 743 **Lip:** 27,14 **Prot:** 37,93 **HC:** 86,45

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 736 **Lip:** 26,30 **Prot:** 27,62 **HC:** 100,52

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 638 **Lip:** 19,26 **Prot:** 24,19 **HC:** 94,52

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 581 **Lip:** 23,95 **Prot:** 25,62 **HC:** 65,55

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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!

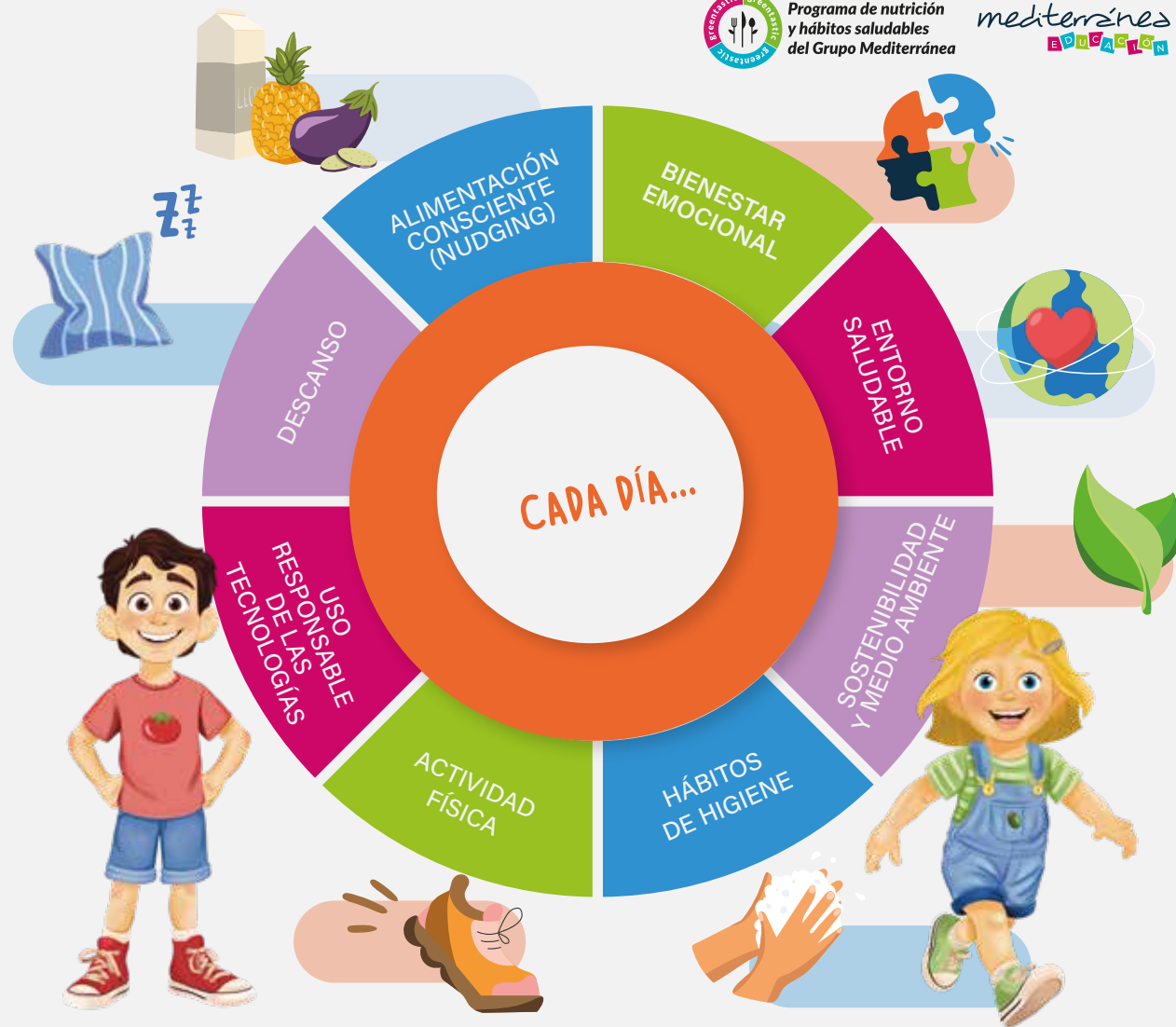
PREPÁRATE PARA

**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