

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 Macarrones con Tomate Bacalao al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural	9 Crema de Calabacín ECO. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	10 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11 Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Judías Verdes Rehogadas. Pollo al Chilindrón Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 615 Lip: 18,40 Prot: 31,82 HC: 78,21 Cena: Verdura + Ave + Fruta	Kcal: 474 Lip: 18,76 Prot: 30,47 HC: 46,56 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 616 Lip: 22,41 Prot: 29,83 HC: 77,12 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 679 Lip: 20,17 Prot: 33,83 HC: 93,57 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 680 Lip: 26,65 Prot: 43,13 HC: 67,48 Cena: Arroz + Pescado + Fruta
15 Coditos con Tomate Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	17 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18 Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 675 Lip: 22,41 Prot: 24,63 HC: 91,93 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Kcal: 752 Lip: 26,81 Prot: 27,22 HC: 103,20 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Kcal: 469 Lip: 15,45 Prot: 32,99 HC: 50,54 Cena: Pasta + Ave + Fruta	Kcal: 706 Lip: 24,61 Prot: 28,35 HC: 95,68 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 604 Lip: 17,77 Prot: 22,50 HC: 87,76 Cena: Patata + Pescado + Fruta
22 Garbanzos a la Catalana. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	23 Espirales con Verdura y Tomate Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	24 Judías Pintas Estofadas. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	25 Paella de Verduras Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Crema de Zanahoria ECO. Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 728 Lip: 27,09 Prot: 27,22 HC: 95,90 Cena: Patata + Ave + Fruta	Kcal: 658 Lip: 23,50 Prot: 21,82 HC: 89,96 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 634 Lip: 16,85 Prot: 35,84 HC: 85,59 Cena: Pasta + Huevo + Fruta	Kcal: 757 Lip: 28,52 Prot: 18,04 HC: 110,74 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Kcal: 537 Lip: 18,86 Prot: 36,59 HC: 54,75 Cena: Arroz + Pescado + Fruta
29 Guisantes a la Sevillana Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	30 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada			
Kcal: 518 Lip: 20,55 Prot: 26,15 HC: 56,78 Cena: Arroz + Carne + Fruta	Kcal: 753 Lip: 26,91 Prot: 27,72 HC: 102,91 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

mediterránea

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!

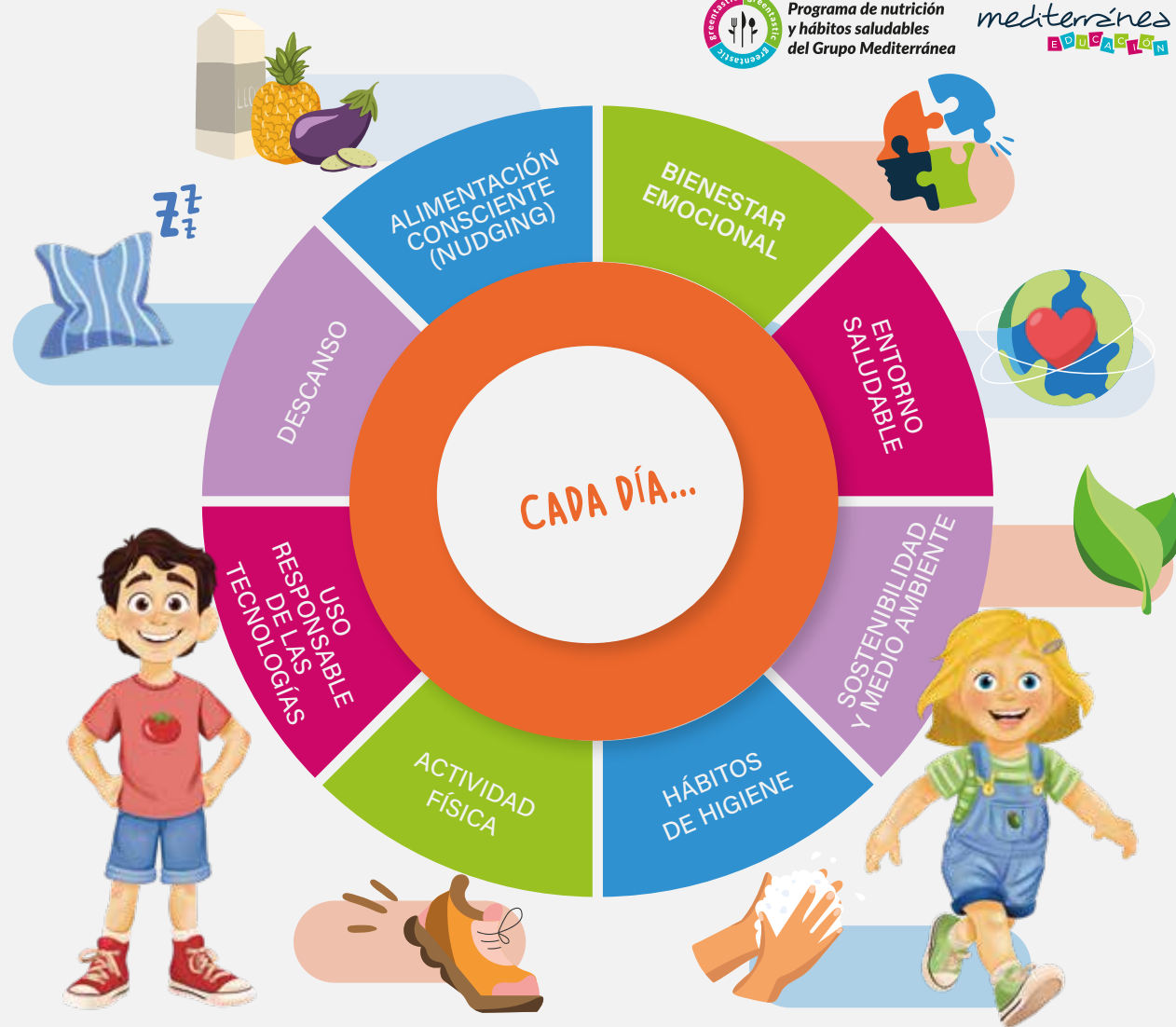
PREPÁRATE PARA

**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