

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Sopa de Fideos Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	4 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	5 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	6 Arroz a Banda. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	7 Garbanzos Estofados con Verduras. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 559 Lip: 18,93 Prot: 30,69 HC: 63,46 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Kcal: 652 Lip: 22,68 Prot: 21,75 HC: 90,05 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Kcal: 600 Lip: 22,73 Prot: 28,68 HC: 69,79 Cena: Patata + Ave + Fruta	Kcal: 691 Lip: 19,71 Prot: 39,32 HC: 92,96 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 745 Lip: 22,63 Prot: 38,60 HC: 100,43 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
10 Crema de Calabacín ECO. Merluza Empanada Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	11 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Judías Verdes con Tomate. Lomo al Horno Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	13 Crema de Calabaza ECO. Albóndigas de Pollo en Salsa. Zanahoria ECO en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	14
Kcal: 539 Lip: 23,41 Prot: 15,67 HC: 65,89 Cena: Arroz + Carne + Fruta	Kcal: 743 Lip: 25,88 Prot: 28,31 HC: 102,28 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 565 Lip: 20,10 Prot: 34,05 HC: 62,88 Cena: Pasta + Huevo + Fruta	Kcal: 555 Lip: 23,84 Prot: 24,58 HC: 59,97 Cena: Patata + Verdura + Lácteo	14
17 Coditos con Tomate Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	18 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	20 Paella de Verduras. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	21 Garbanzos a la Catalana. Tortilla Francesa de Jamón York. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 765 Lip: 30,17 Prot: 20,58 HC: 102,02 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 620 Lip: 22,67 Prot: 29,56 HC: 77,90 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 599 Lip: 21,19 Prot: 37,84 HC: 63,24 Cena: Pasta + Verdura + Fruta	Kcal: 625 Lip: 18,74 Prot: 23,79 HC: 93,23 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Kcal: 679 Lip: 26,03 Prot: 27,05 HC: 86,76 Cena: Patata + Pescado + Fruta
24 Guiso de Menestra Espirales con Atún. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	25 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Crema de Verduras ECO. Magro de Cerdo con Tomate. Arroz Pilaf Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	27 Garbanzos Encebollados. Merluza al Horno. Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	28 Arroz con Tomate. Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 665 Lip: 20,15 Prot: 22,62 HC: 96,86 Cena: Arroz + Ave + Fruta	Kcal: 757 Lip: 27,12 Prot: 20,88 HC: 106,22 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 629 Lip: 18,86 Prot: 34,08 HC: 81,50 Cena: Patata + Huevo + Fruta	Kcal: 674 Lip: 19,53 Prot: 33,96 HC: 94,00 Cena: Pasta + Carne + Fruta	Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81 Cena: Verdura + Pescado + 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!

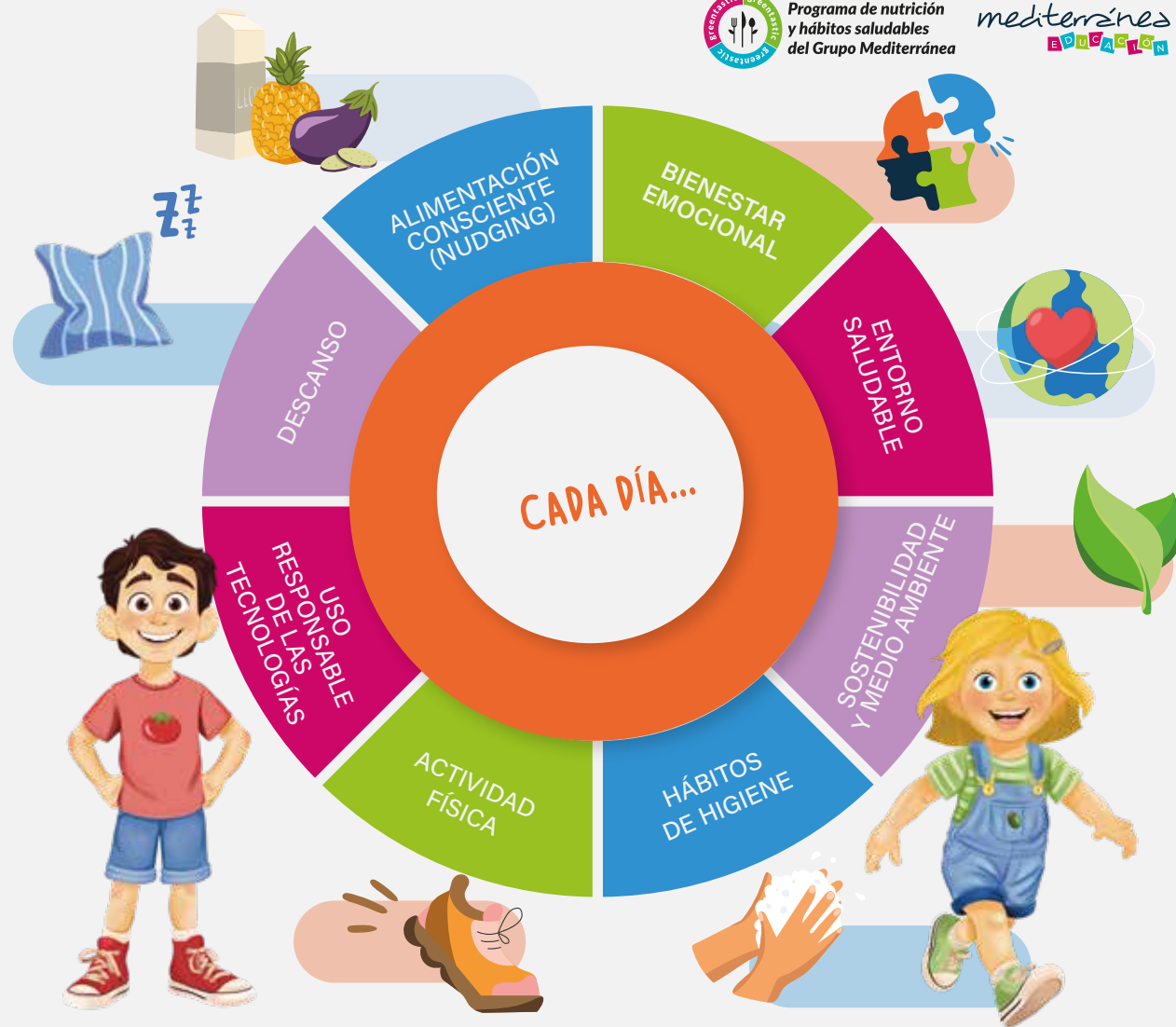
PREPÁRATE PARA

**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