

Lunes

2 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 Lip: 20,43 Prot: 36,91 HC: 81,92

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 Lip: 26,91 Prot: 28,02 HC: 102,91

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16



FESTIVO

23 Coliflor Gratinada
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 722 Lip: 26,56 Prot: 23,78 HC: 97,71

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes

3 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 Lip: 25,43 Prot: 25,40 HC: 71,60

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10 Crema de Zanahoria ECO
Delicias de Bacalao

Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 583 Lip: 27,52 Prot: 14,46 HC: 68,34

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

17



FESTIVO

24 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 649 Lip: 24,72 Prot: 26,67 HC: 79,82

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

4 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 466 Lip: 15,62 Prot: 32,90 HC: 48,22

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

11 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18

Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 30,37 Prot: 26,90 HC: 79,16

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

25 Crema de Brócoli y Zanahoria
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 Lip: 17,78 Prot: 34,55 HC: 61,36

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

5 Coliflor a la Gallega
Lentejas con Pollo y Patatas

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 560 Lip: 14,88 Prot: 28,37 HC: 81,16

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz con Tomate
Salmón en Papillote

Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 Lip: 24,52 Prot: 29,07 HC: 92,80

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19

Arroz del Señoret
Lomo de Sajonia
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 16,49 Prot: 25,92 HC: 93,05

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

6 Paella de Verduras
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 728 Lip: 23,61 Prot: 28,25 HC: 103,24

Cena: Patata + Ave + Fruta

13 Crema de Verduras ECO
Macarrones Integrales con Boloñesa de Ternera
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 Lip: 20,79 Prot: 21,55 HC: 102,14

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20

Crema de Verduras ECO
Judías Viudas Blancas
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 601 Lip: 15,72 Prot: 24,03 HC: 89,80

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 627 Lip: 17,24 Prot: 28,50 HC: 93,55

Cena: Verdura + Carne + 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

ón

ón,

y

B

y



¡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