

Lunes

- 1 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 26,59 **Prot:** 29,30 **HC:** 74,44

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 8 Códigos al Ajillo
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 **Lip:** 25,06 **Prot:** 29,94 **HC:** 80,07

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Ensalada de Pasta con Atún
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 22,50 **Prot:** 23,76 **HC:** 83,28

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 2 Arroz Campesina
Pollo Asado
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 16,46 **Prot:** 35,78 **HC:** 94,32

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 9 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 31,26 **Prot:** 21,04 **HC:** 83,45

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 16 Lentejas Castellanas
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 16,03 **Prot:** 40,50 **HC:** 77,22

Cena: Arroz + Huevo + Fruta



Miércoles

- 3 Macarrones con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 19,87 **Prot:** 20,61 **HC:** 105,31

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 **Lip:** 27,27 **Prot:** 27,37 **HC:** 99,25

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 17 Arroz con Tomate
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Fritas
Pan y Agua
Postre especial

Kcal: 846 **Lip:** 43,69 **Prot:** 22,40 **HC:** 93,33

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves



- 11 Patatas a la Marinera
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 600 **Lip:** 21,37 **Prot:** 27,50 **HC:** 79,14

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 18

Viernes



- 12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 707 **Lip:** 19,99 **Prot:** 26,61 **HC:** 107,86

Cena: Verdura + Pescado + 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.



¡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