

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Garbanzos a la Catalana Salmón en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	2 Crema de Brócoli y Zanahoria Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	3 Espirales con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
6 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	7 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	8 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	9 Crema de Zanahoria ECO Delicias de Bacalao Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	10 Coliflor en ajada Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 753 Lip: 26,91 Prot: 27,72 HC: 102,91 Cena: Verdura + Carne + Lácteo 13 Paella de Verduras Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 665 Lip: 19,95 Prot: 33,73 HC: 91,05 Cena: Arroz + Huevo + Fruta 14 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo 15 Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 583 Lip: 27,52 Prot: 14,46 HC: 68,34 Cena: Patata + Ave + Fruta 16 Lentejas Castellanas Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 637 Lip: 20,04 Prot: 21,75 HC: 91,09 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo 17 Crema de Calabacín ECO Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 668 Lip: 18,94 Prot: 28,01 HC: 100,31 Cena: Verdura + Carne + Fruta 20 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 608 Lip: 22,92 Prot: 27,58 HC: 73,27 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo 21 Lentejas Estofadas con Verduras Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 770 Lip: 23,46 Prot: 42,40 HC: 95,87 Cena: Verdura + Huevo + Fruta 22 Crema de Zanahoria ECO Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 676 Lip: 23,47 Prot: 39,03 HC: 80,24 Cena: Verdura + Ave + Lácteo 23 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 593 Lip: 25,74 Prot: 35,20 HC: 55,00 Cena: Arroz + Pescado + Fruta 24 Arroz con Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 692 Lip: 28,11 Prot: 21,35 HC: 87,92 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo 27 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 655 Lip: 19,29 Prot: 43,81 HC: 79,47 Cena: Arroz + Carne + Lácteo 28 Coditos con salsa al Pepe Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 478 Lip: 14,13 Prot: 31,39 HC: 54,91 Cena: Pasta + Pescado + Fruta 29 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo 30 Potaje de Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	Kcal: 686 Lip: 20,20 Prot: 27,70 HC: 101,75 Cena: Verdura + Ave + Fruta 31
Kcal: 736 Lip: 26,30 Prot: 27,62 HC: 100,52 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 635 Lip: 20,11 Prot: 30,59 HC: 81,87 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 646 Lip: 22,44 Prot: 25,35 HC: 86,72 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 609 Lip: 22,39 Prot: 25,66 HC: 79,33 Cena: Patata + Ave + 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