

Lunes

2



FESTIVO

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

Crema de Verduras ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 18,73 **Prot:** 20,95 **HC:** 108,46

Cena: Patata + Ave + Fruta

Martes

3

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

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: 700 **Lip:** 30,27 **Prot:** 27,02 **HC:** 82,98

Cena: Pasta + 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 + Pescado + 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: 631 **Lip:** 16,67 **Prot:** 26,52 **HC:** 97,79

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 + Huevo + 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 y Yogur

Kcal: 752 **Lip:** 24,18 **Prot:** 25,31 **HC:** 105,60

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20

Coliflor Gratinada
Judías Viudas Blancas
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 627 **Lip:** 23,45 **Prot:** 26,65 **HC:** 77,35

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27

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

Kcal: 686 **Lip:** 20,62 **Prot:** 32,26 **HC:** 97,01

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 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!

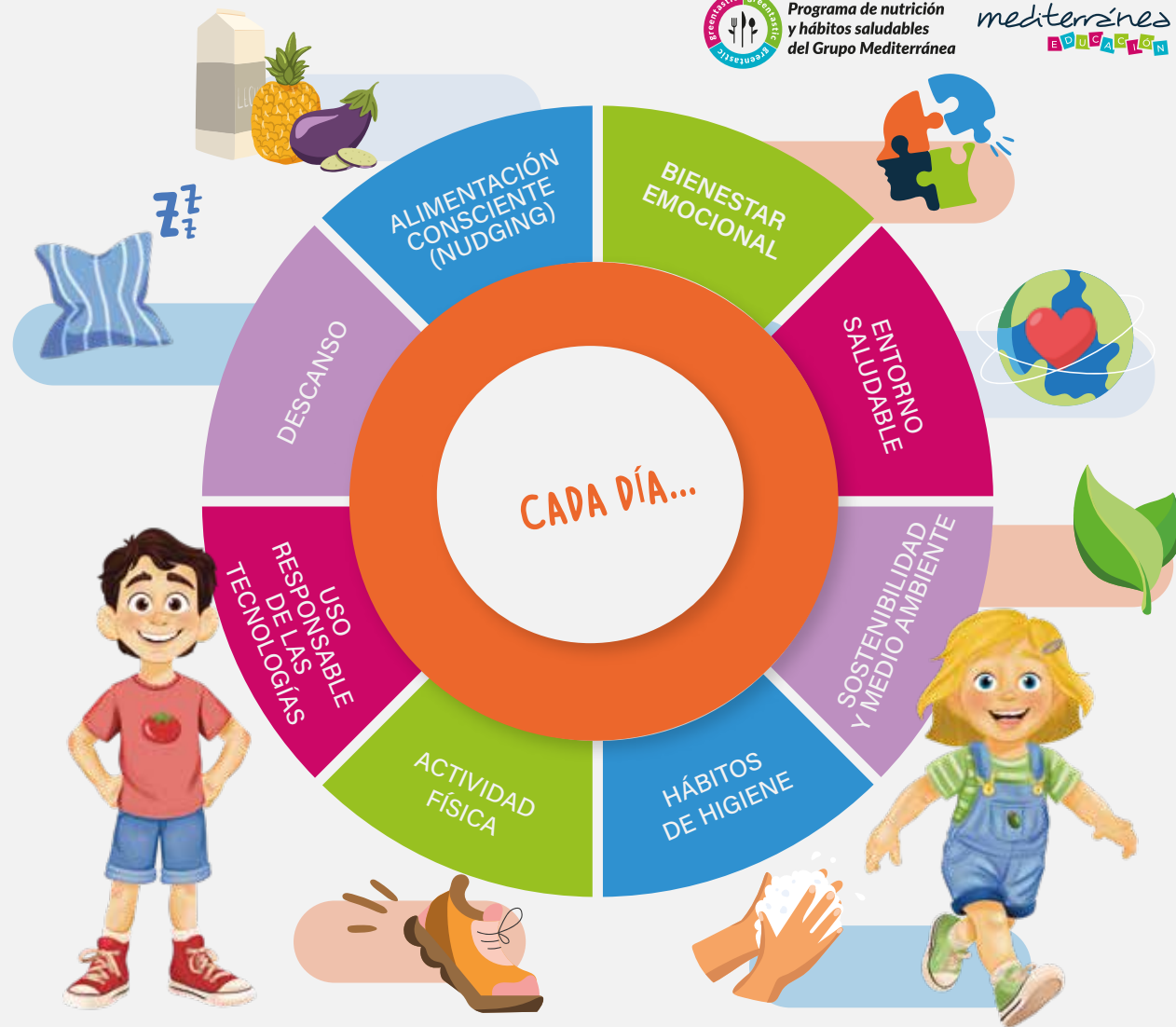
PREPÁRATE PARA

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