

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	9 Judías Verdes Rehogadas Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	10 Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11 Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 661 Lip: 21.64 Prot: 32.40 HC: 86.69 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 569 Lip: 33.40 Prot: 22.27 HC: 46.12 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	Kcal: 630 Lip: 16.30 Prot: 40.86 HC: 82.88 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Kcal: 474 Lip: 18.73 Prot: 30.47 HC: 46.56 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 675 Lip: 24.77 Prot: 23.01 HC: 88.70 Cena: Verdura + Ave + Fruta
15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	17 Arroz con Tomate Tortilla a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18 Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 469 Lip: 15.27 Prot: 32.72 HC: 51.32 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 752 Lip: 26.79 Prot: 27.22 HC: 103.20 Cena: Pasta + Ave + Fruta	Kcal: 706 Lip: 24.79 Prot: 28.62 HC: 94.90 Cena: Verdura + Ave + Fruta	Kcal: 604 Lip: 17.77 Prot: 22.50 HC: 87.76 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	Kcal: 732 Lip: 25.34 Prot: 40.14 HC: 88.88 Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22 Espirales con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	23 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	24 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	25 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Guisantes a la Sevillana Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 729 Lip: 30.96 Prot: 22.45 HC: 90.27 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 599 Lip: 20.99 Prot: 37.57 HC: 64.02 Cena: Pasta + Huevo + Fruta	Kcal: 641 Lip: 18.32 Prot: 28.59 HC: 93.17 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 651 Lip: 15.31 Prot: 39.53 HC: 92.04 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 718 Lip: 33.81 Prot: 24.50 HC: 79.45 Cena: Arroz + Ave + Fruta
29 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	30 Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada			
Kcal: 753 Lip: 26.91 Prot: 27.72 HC: 102.91 Cena: Pasta + Ave + Fruta	Kcal: 710 Lip: 22.52 Prot: 33.60 HC: 95.87 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo			

mediterránea

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La

ón

ón,

y

B

y



¡ESCANEA
NUESTRO QR
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