

## 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 + Pescado + Lácteo

- 8 Códitos 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  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 773 **Lip:** 18,38 **Prot:** 23,70 **HC:** 134,95

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 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 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 601 **Lip:** 15,83 **Prot:** 40,03 **HC:** 78,75

**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 + Lácteo

- 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 Ensalada Mixta  
Perrito Caliente  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Postre especial

**Kcal:** 760 **Lip:** 39,76 **Prot:** 28,34 **HC:** 71,32

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

4



FESTIVO

- 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

- 5 Crema de Calabacín ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 505 **Lip:** 18,98 **Prot:** 36,59 **HC:** 46,76

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 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