

Lunes

3 Coliflor a la Gallega
Macarrones Boloñesa de Ternera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 Lip: 22,68 Prot: 21,75 HC: 90,05
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

10 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 + Pescado + Fruta

17

FESTIVO

24 Coditos con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 767 Lip: 28,17 Prot: 20,59 HC: 106,85
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

4 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 557 Lip: 19,70 Prot: 25,68 HC: 69,11
Cena: Patata + Carne + Fruta

11 Judías Verdes con Tomate
Lomo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 516 Lip: 17,91 Prot: 23,51 HC: 66,93
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 599 Lip: 20,99 Prot: 37,57 HC: 64,02
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

25 Crema de Verduras ECO
Magro de Cerdo con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 18,63 Prot: 33,81 HC: 82,28
Cena: Patata + Huevo + Fruta

Miércoles

5 Arroz a Banda
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 18,89 Prot: 29,75 HC: 99,16
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

12 Crema de Calabaza ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria ECO en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 555 Lip: 24,05 Prot: 24,85 HC: 59,19
Cena: Patata + Pescado + Fruta

19 Paella de Verduras
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 Lip: 18,32 Prot: 28,74 HC: 93,17
Cena: Verdura + Ave + Fruta

26 Garbanzos Encebollados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 19,04 Prot: 38,79 HC: 93,94
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

6 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13 Coditos al Gratén
Delicias de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 777 Lip: 31,50 Prot: 21,23 HC: 101,62
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

20 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Arroz con Tomate
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

7 Crema de Calabacín ECO
Merluza a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 551 Lip: 21,74 Prot: 28,80 HC: 60,57
Cena: Arroz + Ave + Fruta

14

FESTIVO

21 Guiso de Menestra
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 723 Lip: 22,79 Prot: 26,18 HC: 102,16
Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 Lentejas Estofadas con Verduras
Salmón al Horno
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 717 Lip: 27,07 Prot: 39,88 HC: 81,44
Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

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