

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Espirales con Tomate.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7 Lentejas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

1 Arroz con Tomate.
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 Lip: 23,06 Prot: 25,47 HC: 101,69

Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 Garbanzos Estofados con Verduras.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

2 Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 Lip: 21,68 Prot: 38,45 HC: 79,21

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

9 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

3 Crema de Brócoli y Zanahoria
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 662 Lip: 24,75 Prot: 42,13 HC: 69,41

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10 Coliflor en ajada
Macarrones Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 Lip: 18,79 Prot: 26,17 HC: 88,57

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO.
Delicias de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 Lip: 26,93 Prot: 27,72 HC: 102,91

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

14 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 Lip: 19,29 Prot: 34,91 HC: 94,49

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 Lip: 19,95 Prot: 33,73 HC: 91,05

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas Castellanas
Salmón a la Naranja.

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 Lip: 20,04 Prot: 21,75 HC: 91,09

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

17 Coditos con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 584 Lip: 27,55 Prot: 14,46 HC: 68,34

Cena: Patata + Carne + Fruta

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 723 Lip: 29,14 Prot: 22,83 HC: 96,22

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

21 Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 612 Lip: 18,80 Prot: 35,14 HC: 75,83

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22 Arroz con Tomate.
Magro de Cerdo en Salsa.
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 616 Lip: 16,15 Prot: 40,10 HC: 79,46

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23 Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 838 Lip: 26,76 Prot: 46,09 HC: 101,81

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24 Guisantes a la Sevillana
Pollo al Chilindrón
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 Lip: 21,10 Prot: 31,57 HC: 79,61

Cena: Patata + Ave + Fruta

27 Espirales con Chorizo
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 479 Lip: 21,86 Prot: 17,21 HC: 52,36

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

28 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 658 Lip: 15,92 Prot: 33,35 HC: 97,99

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Arroz Campesina.
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 728 Lip: 24,80 Prot: 29,31 HC: 99,18

Cena: Arroz + Carne + Fruta

30 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 Lip: 24,31 Prot: 42,84 HC: 71,59

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo



FESTIVO

Kcal: 743 Lip: 27,14 Prot: 37,93 HC: 86,45

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 736 Lip: 26,30 Prot: 27,62 HC: 100,52

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 654 Lip: 18,66 Prot: 28,87 HC: 95,24

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Kcal: 581 Lip: 23,95 Prot: 25,62 HC: 65,55

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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!

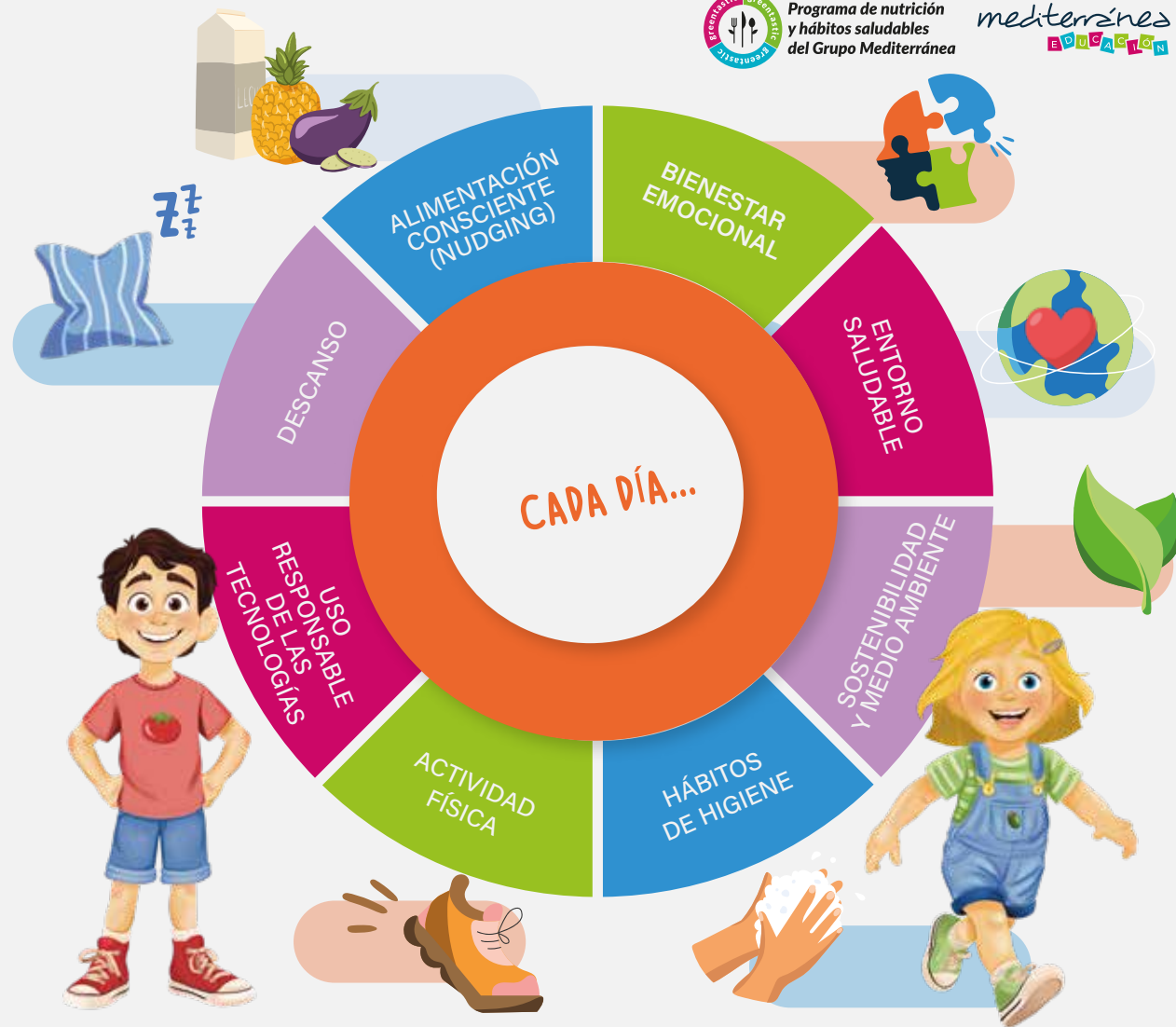
PREPÁRATE PARA

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