

Lunes

2 Coliflor Gratinada
Espirales con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 714 **Lip:** 26,20 **Prot:** 23,58 **HC:** 95,09

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Macarrones al Ajillo
Salmon en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 653 **Lip:** 19,38 **Prot:** 32,84 **HC:** 86,92

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Espirales con Atún.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 792 **Lip:** 19,29 **Prot:** 31,56 **HC:** 126,69

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

23 Crema de Calabacín ECO.
Palometa con Tomate.
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 21,39 **Prot:** 32,04 **HC:** 71,66

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Martes

3 Lentejas Estofadas con Verduras.
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 **Lip:** 23,94 **Prot:** 25,19 **HC:** 85,90

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

10 Brócoli Rehogado con Ajitos
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 505 **Lip:** 25,68 **Prot:** 12,61 **HC:** 57,29

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

17 Lentejas Castellanas
Abadejo a la Bilbaína.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 16,38 **Prot:** 41,48 **HC:** 78,00

Cena: Arroz + Carne + Fruta

24 Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 20,09 **Prot:** 34,22 **HC:** 90,71

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

4 Arroz con Tomate.
Merluza a la Riojana.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 21,47 **Prot:** 23,40 **HC:** 97,52

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Sopa de Cocido.
Cocido Completo.

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,01 **Prot:** 33,38 **HC:** 91,36

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 Coditos con salsa al Pepe
Albóndigas de Pollo en Salsa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 768 **Lip:** 29,95 **Prot:** 31,38 **HC:** 92,70

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Sopa de Cocido.
Cocido Completo.

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,01 **Prot:** 33,38 **HC:** 91,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

5 Crema de Zanahoria ECO.
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 514 **Lip:** 21,06 **Prot:** 22,94 **HC:** 57,91

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Menestra de Verduras a la Riojana
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 517 **Lip:** 16,13 **Prot:** 35,18 **HC:** 58,45

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Judías Verdes con Tomate.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 495 **Lip:** 18,38 **Prot:** 23,92 **HC:** 61,06

Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Macarrones con Tomate
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 26,05 **Prot:** 21,81 **HC:** 102,24

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

6 Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 613 **Lip:** 27,98 **Prot:** 30,23 **HC:** 62,98

Cena: Patata + Ave + Fruta

13 Arroz con Tomate.
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 666 **Lip:** 21,87 **Prot:** 22,18 **HC:** 99,90

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

20 Arroz Campesina.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 731 **Lip:** 29,71 **Prot:** 20,82 **HC:** 99,06

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Papas con Choco.
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 568 **Lip:** 22,51 **Prot:** 22,95 **HC:** 72,00

Cena: Verdura + Pescado + 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