

Lunes

- 1** Crema de Zanahoria ECO.
Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 476 **Lip:** 17,71 **Prot:** 22,18 **HC:** 56,11

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 8** Crema de Calabacín ECO.
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 502 **Lip:** 15,95 **Prot:** 32,35 **HC:** 57,28

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 15** Lentejas Castellanas
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 15,85 **Prot:** 40,23 **HC:** 78,00

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

- 2** Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 26,77 **Prot:** 29,57 **HC:** 73,66

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 9** Coditos al Ajillo
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 724 **Lip:** 26,62 **Prot:** 20,11 **HC:** 101,12

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16** Ensalada de Pasta con Atún
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 22,68 **Prot:** 24,03 **HC:** 82,50

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 3** Arroz Campesina
Garbanzos Estofados con Verduras
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 773 **Lip:** 18,20 **Prot:** 23,43 **HC:** 135,73

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 10** Arroz con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 730 **Lip:** 15,42 **Prot:** 23,49 **HC:** 131,38

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 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 + Huevo + Fruta

Jueves



FESTIVO

- 4**
- 11** Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 646 **Lip:** 23,42 **Prot:** 29,70 **HC:** 79,61

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 18**

Viernes

- 5** Macarrones con Tomate
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 708 **Lip:** 29,49 **Prot:** 24,29 **HC:** 84,83

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 12** Patatas a la Marinera
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 574 **Lip:** 24,78 **Prot:** 29,99 **HC:** 61,44

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 19**



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.



¡ESCAÑA 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