

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 Sopa de Fideos
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 540 **Lip:** 24,60 **Prot:** 25,53 **HC:** 55,73

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Ensalada de Pasta con Atún
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 783 **Lip:** 29,38 **Prot:** 24,56 **HC:** 106,59

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 Coliflor
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 31,75 **Prot:** 22,84 **HC:** 79,54

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 16 Garbanzos Estofados con Verduras
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 621 **Lip:** 18,17 **Prot:** 39,36 **HC:** 79,09

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 Guisantes Rehogados
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 553 **Lip:** 19,50 **Prot:** 43,29 **HC:** 52,66

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