

## Lunes

4



FESTIVO

- 11 Coditos con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 683 Lip: 19,81 Prot: 20,71 HC: 105,90

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 18 Lentejas con Chorizo  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 750 Lip: 32,13 Prot: 40,40 HC: 75,63

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 25 Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 576 Lip: 28,82 Prot: 16,73 HC: 64,16

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

5

- Brócoli Salteado  
Magro de Cerdo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 451 Lip: 18,82 Prot: 29,63 HC: 41,50

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 732 Lip: 16,74 Prot: 24,40 HC: 124,61

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 19 Macarrones Integrales con Tomate  
Abadejo al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 611 Lip: 17,25 Prot: 32,77 HC: 80,18

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 26 Lentejas Castellanas  
Filete de Merluza al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 661 Lip: 16,71 Prot: 40,05 HC: 91,84

Cena: Pasta + Ave + Fruta

## Miércoles

6

- Macarrones al Ajillo  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 639 Lip: 20,69 Prot: 25,79 HC: 88,58

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 13 Crema de Verduras ECO  
Ragout de Ternera Estofada  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 530 Lip: 20,32 Prot: 31,83 HC: 55,95

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 20 Paella de Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 745 Lip: 17,91 Prot: 22,77 HC: 129,73

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 27 Patatas a la Marinera  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 574 Lip: 23,32 Prot: 21,76 HC: 74,85

Cena: Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

7

- Crema de Zanahoria ECO  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 528 Lip: 15,51 Prot: 34,19 HC: 63,05

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 14 Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 590 Lip: 20,03 Prot: 27,22 HC: 78,99

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 21 Crema de Calabacín ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
(Patatas en Guiso)  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 542 Lip: 26,00 Prot: 17,60 HC: 59,66

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 28 Arroz con Tomate  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 796 Lip: 19,57 Prot: 23,77 HC: 137,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

8

- Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Yogur Natural

Kcal: 743 Lip: 32,52 Prot: 28,54 HC: 86,43

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 15 Judías Verdes con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Yogur Natural

Kcal: 493 Lip: 24,70 Prot: 35,68 HC: 32,43

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 22 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur Natural

Kcal: 619 Lip: 20,08 Prot: 47,54 HC: 64,71

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 29 Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Lomo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur Natural

Kcal: 633 Lip: 24,09 Prot: 30,93 HC: 70,60

Cena: Verdura + Huevo + 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.



¡ESCAÑA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

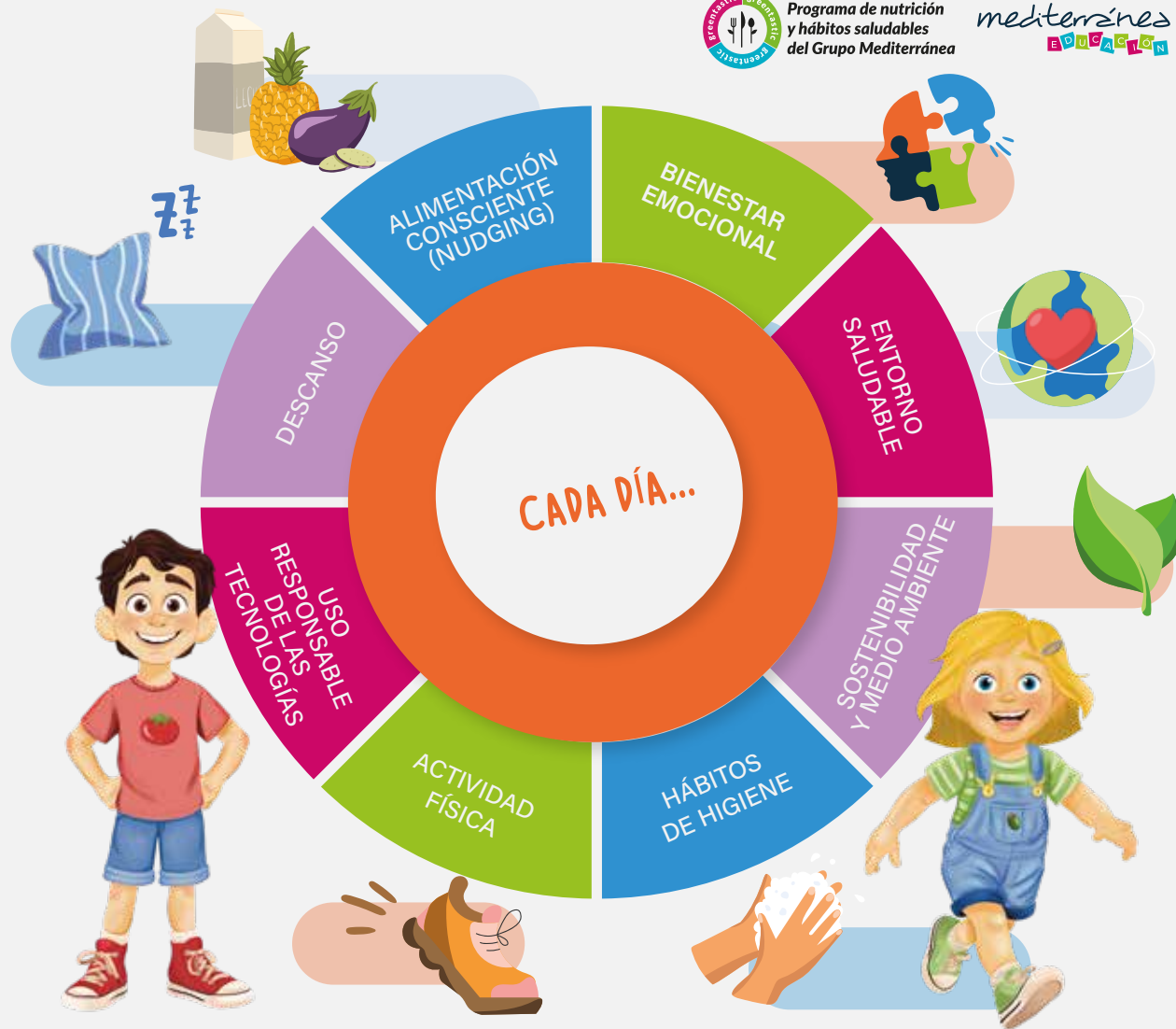
PREPÁRATE PARA

# 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