

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 Coditos al Ajillo
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 Lip: 25,06 Prot: 29,94 HC: 80,07

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Ensalada de Pasta con Atún
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 Lip: 22,50 Prot: 23,76 HC: 83,28

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



Kcal: 863 Lip: 43,06 Prot: 25,80 HC: 93,10

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Lentejas Castellanas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 17,40 Prot: 38,70 HC: 81,92

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



FESTIVO

4 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 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Yogur



Kcal: 505 Lip: 18,98 Prot: 36,59 HC: 46,76

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

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.



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

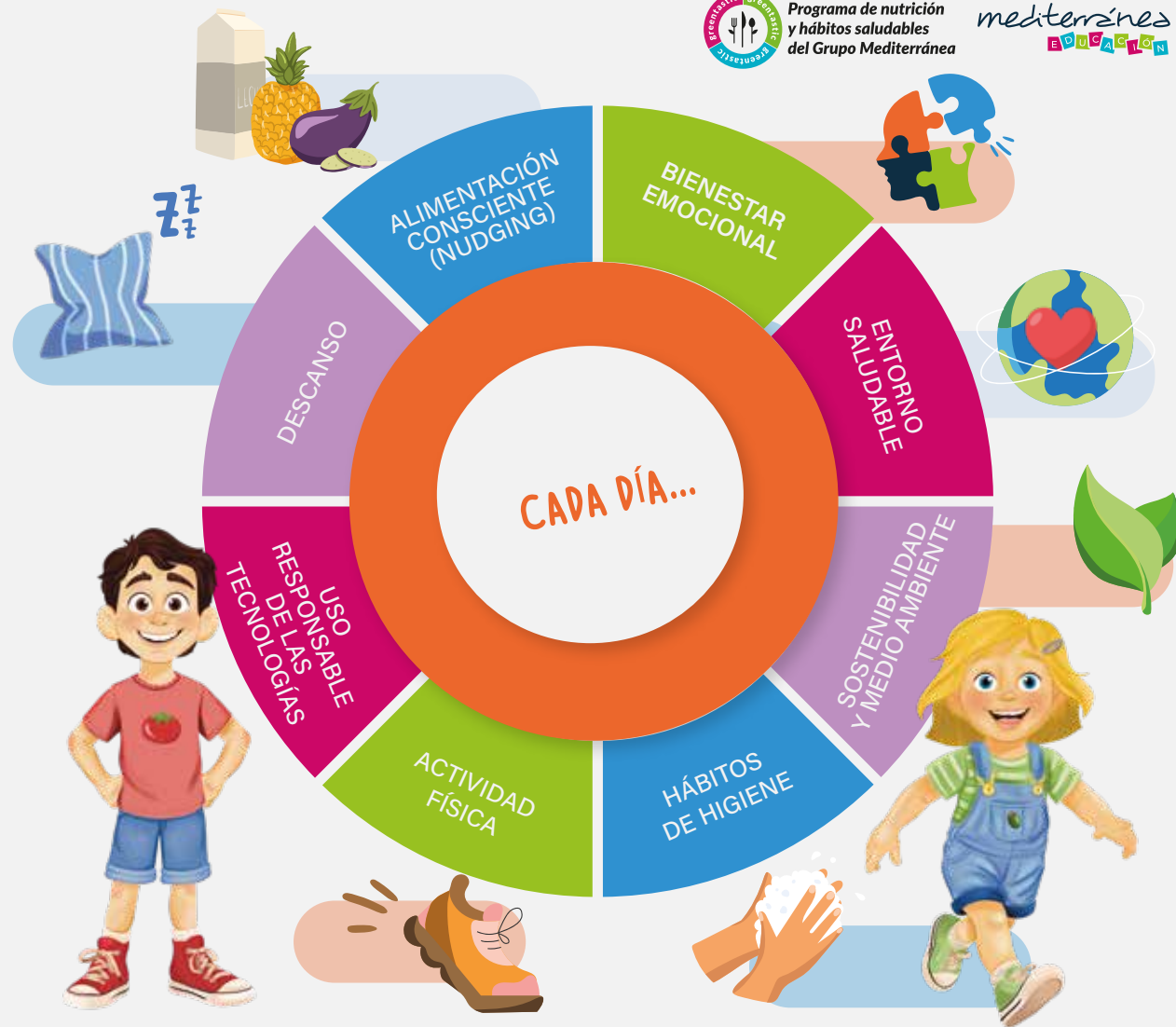
PREPÁRATE PARA

**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