

Lunes

8



FESTIVO

15 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Magro de Cerdo en Salsa.
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 469 Lip: 15,27 Prot: 32,72 HC: 51,32

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Espirales con Chorizo
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 729 Lip: 30,96 Prot: 22,45 HC: 90,27

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 Lip: 26,91 Prot: 27,72 HC: 102,91

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

9

Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural

Kcal: 661 Lip: 21,64 Prot: 32,40 HC: 86,69

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 752 Lip: 26,79 Prot: 27,22 HC: 103,20

Cena: Pasta + Ave + Fruta

23 Crema de Zanahoria ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 599 Lip: 20,99 Prot: 37,57 HC: 64,02

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

30 Arroz con Tomate
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 710 Lip: 22,52 Prot: 33,60 HC: 95,87

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

10

Lentejas Castellanas
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 Lip: 16,30 Prot: 40,86 HC: 82,88

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Arroz con Tomate
Salmón a la Naranja

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 Lip: 24,79 Prot: 28,62 HC: 94,90

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Paella de Verduras
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 Lip: 18,32 Prot: 28,59 HC: 93,17

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

11

Crema de Calabacín ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 474 Lip: 18,73 Prot: 30,47 HC: 46,56

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Brócoli Salteado
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 604 Lip: 17,77 Prot: 22,50 HC: 87,76

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

25 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

12

Coditos con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 675 Lip: 24,77 Prot: 23,01 HC: 88,70

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Garbanzos a la Catalana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 21,96 Prot: 36,39 HC: 85,42

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26 Guisantes a la Sevillana
Delicias de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 718 Lip: 33,81 Prot: 24,50 HC: 79,45

Cena: Arroz + Ave + 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