

## Lunes

6



FESTIVO

- 13 Crema de Zanahoria ECO.  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Arroz Integral  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 591 **Lip:** 18,95 **Prot:** 32,47 **HC:** 72,19

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 20 Garbanzos Estofados con Verduras.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 659 **Lip:** 19,07 **Prot:** 34,16 **HC:** 92,39

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 Crema de Verduras ECO.  
Caldeirada de Abadejo  
(Patatas en Guiso)  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 418 **Lip:** 11,49 **Prot:** 24,34 **HC:** 55,46

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Martes

7

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

**Kcal:** 532 **Lip:** 15,62 **Prot:** 34,51 **HC:** 65,60

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 14 Arroz con Tomate.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 656 **Lip:** 20,12 **Prot:** 34,38 **HC:** 89,39

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 21 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 625 **Lip:** 23,39 **Prot:** 29,34 **HC:** 75,14

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 28 Fideuá de Verduras ECO.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 751 **Lip:** 27,46 **Prot:** 20,50 **HC:** 106,93

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Miércoles

8

- Lentejas Con Arroz Integral.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 825 **Lip:** 27,96 **Prot:** 29,25 **HC:** 117,37

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 15 Judías Viudas Blancas  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 593 **Lip:** 22,45 **Prot:** 27,89 **HC:** 73,79

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 22 Guisantes Salteados con Huevo  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 610 **Lip:** 26,46 **Prot:** 24,48 **HC:** 70,27

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

- 29 Coliflor en Tempura  
Lentejas Castellanas con Arroz Integral  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 838 **Lip:** 27,38 **Prot:** 29,56 **HC:** 120,61

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Jueves

9

- Coditos con Tomate  
Merluza a la Riojana.  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 650 **Lip:** 22,15 **Prot:** 26,27 **HC:** 86,29

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 16 Judías Verdes Rehogadas.  
Albóndigas de Pollo en Salsa.  
Zanahoria en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 542 **Lip:** 25,37 **Prot:** 26,47 **HC:** 53,17

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 23 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Pintas Estofadas.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 700 **Lip:** 16,59 **Prot:** 24,41 **HC:** 114,33

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 30 Arroz con Calamares.  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 697 **Lip:** 22,38 **Prot:** 29,10 **HC:** 98,94

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

10

- Garbanzos Estofados con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 619 **Lip:** 28,57 **Prot:** 30,73 **HC:** 62,69

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 17 Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Bacalao con Tomate.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 658 **Lip:** 19,69 **Prot:** 35,39 **HC:** 81,48

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 24 Espaguetis al Ajillo  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 616 **Lip:** 20,05 **Prot:** 40,77 **HC:** 68,30

**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!

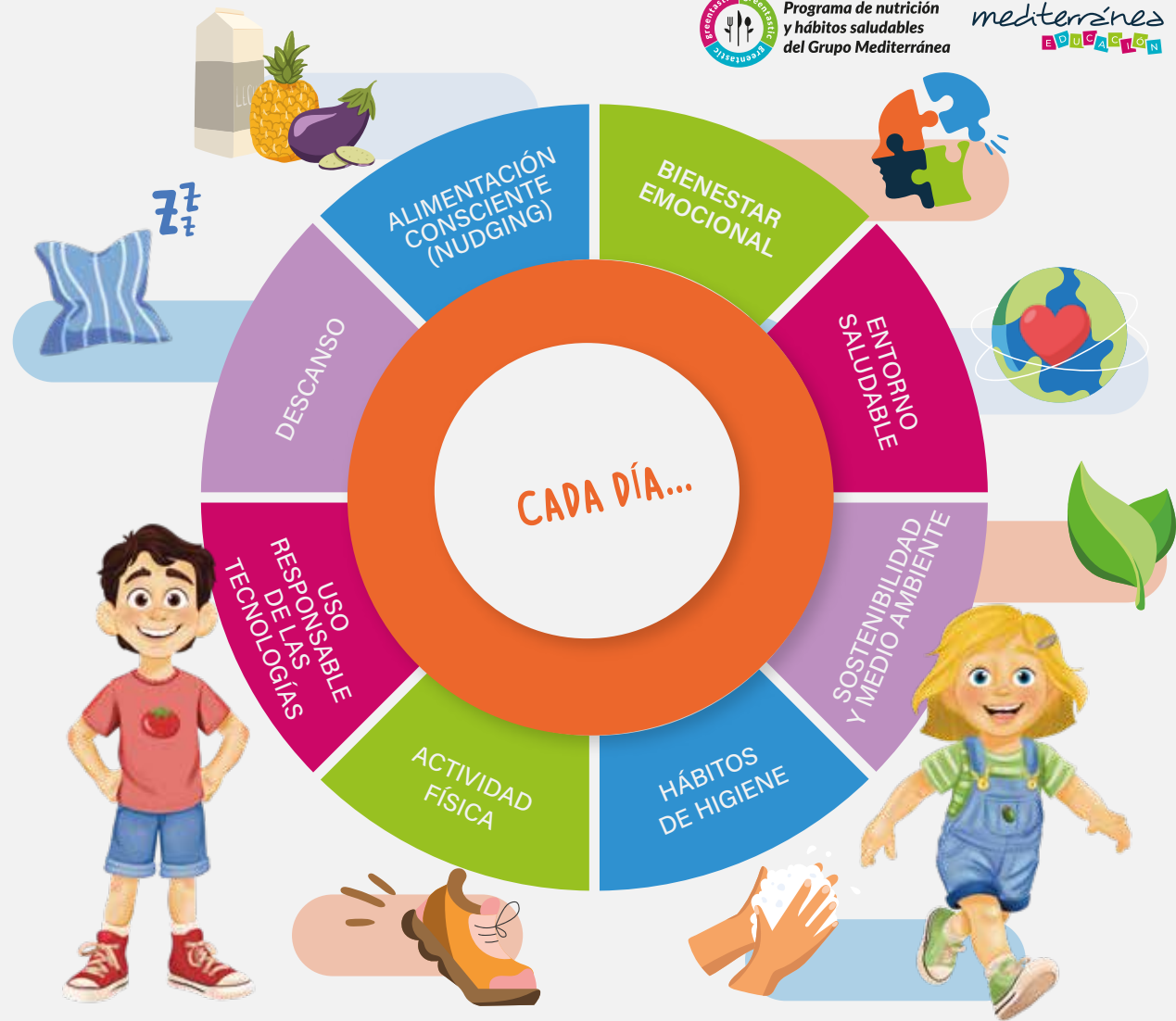
PREPÁRATE PARA

# 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