

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
1	Macarrones con Tomate Salmón a la Naranja. Pan y Agua Fruta de Temporada	2	Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	3	Arroz con Tomate. Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	4	Crema de Verduras ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	5	Garbanzos a la Catalana. Lomo de Sajonia Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur	
Kcal: 637 Lip: 17,61 Prot: 32,51 HC: 85,23 Cena: Verdura + Ave + Lácteo		Kcal: 622 Lip: 22,58 Prot: 29,06 HC: 78,95 Cena: Patata + Pescado + Fruta		Kcal: 701 Lip: 19,51 Prot: 18,75 HC: 116,45 Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Kcal: 620 Lip: 21,30 Prot: 38,64 HC: 68,99 Cena: Arroz + Huevo + Fruta		Kcal: 642 Lip: 21,96 Prot: 33,38 HC: 80,94 Cena: Verdura + Pescado + Fruta		
8	 FESTIVO	9	Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11	Crema de Zanahoria ECO. Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada	12	Garbanzos Estofados con Verduras. Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	
15		Espirales con salsa al Pepe Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada	16	Sopa de Cocido. Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Lentejas Estofadas con Verduras. Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18	Macarrones con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	19	Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Chips Pan y Agua Postre especial
Kcal: 609 Lip: 18,79 Prot: 25,65 HC: 85,44 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 713 Lip: 21,04 Prot: 21,23 HC: 113,46 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 601 Lip: 16,06 Prot: 35,93 HC: 78,81 Cena: Arroz + Ave + Fruta		Kcal: 757 Lip: 27,93 Prot: 20,29 HC: 105,51 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 822 Lip: 42,37 Prot: 29,07 HC: 79,47 Cena: Verdura + Huevo + Fruta		



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!

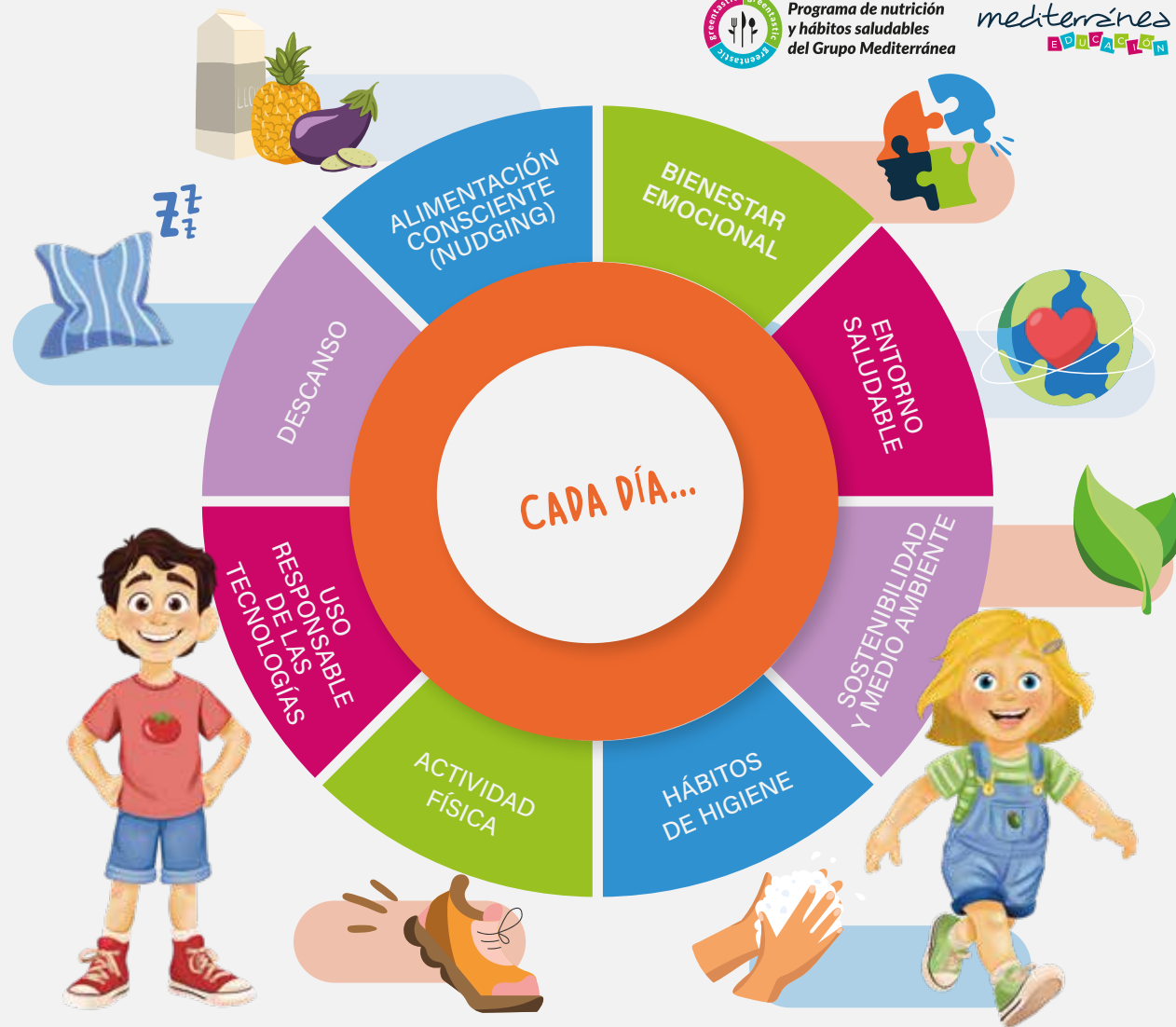
PREPÁRATE PARA

**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