

Lunes

5



12

Arroz con Tomate.
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 21,88 **Prot:** 33,63 **HC:** 93,21

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19

Coliflor en ajada
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 635 **Lip:** 20,92 **Prot:** 20,97 **HC:** 89,85

Cena: Patata + Ave + Fruta

26

Coditos con Tomate
Salmón con Salsa de Romero.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 20,65 **Prot:** 33,34 **HC:** 87,30

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

6

13

Crema de Verduras ECO.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 490 **Lip:** 21,72 **Prot:** 17,71 **HC:** 56,77

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20

Patatas a la Riojana
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 617 **Lip:** 28,56 **Prot:** 21,99 **HC:** 71,02

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27

Crema de Brócoli y Zanahoria.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 591 **Lip:** 26,17 **Prot:** 15,88 **HC:** 74,45

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Miércoles

7

14

Garbanzos a la Catalana.
Lacón al horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 **Lip:** 19,17 **Prot:** 34,01 **HC:** 91,30

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21

Sopa de Cocido.
Cocido Completo.

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,50 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28

Arroz con Tomate.
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 **Lip:** 16,93 **Prot:** 31,24 **HC:** 92,62

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Jueves

8

Arroz con Verduras
Magro de Cerdo Estofado
Patatas Dado
Pan y Agua
Piña al Natural

Kcal: 743 **Lip:** 22,91 **Prot:** 35,30 **HC:** 103,44

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15

Macarrones con Tomate
Merluza Empanada
Ensalada de Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 731 **Lip:** 25,71 **Prot:** 21,38 **HC:** 102,07

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Arroz con Tomate.
Merluza en Papillote.
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 600 **Lip:** 14,12 **Prot:** 27,85 **HC:** 93,86

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

29

Menestra de Verduras a la Riojana
Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 559 **Lip:** 26,43 **Prot:** 14,16 **HC:** 65,70

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

9

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

Kcal: 817 **Lip:** 30,43 **Prot:** 32,18 **HC:** 106,89

Cena: Pasta + Ave + Fruta

16

Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 20,47 **Prot:** 47,65 **HC:** 69,85

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

23

Brócoli Salteado
Lentejas con Pollo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 623 **Lip:** 19,47 **Prot:** 33,88 **HC:** 81,26

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

30

Garbanzos Estofados con Verduras.
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 24,50 **Prot:** 34,41 **HC:** 87,81

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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!

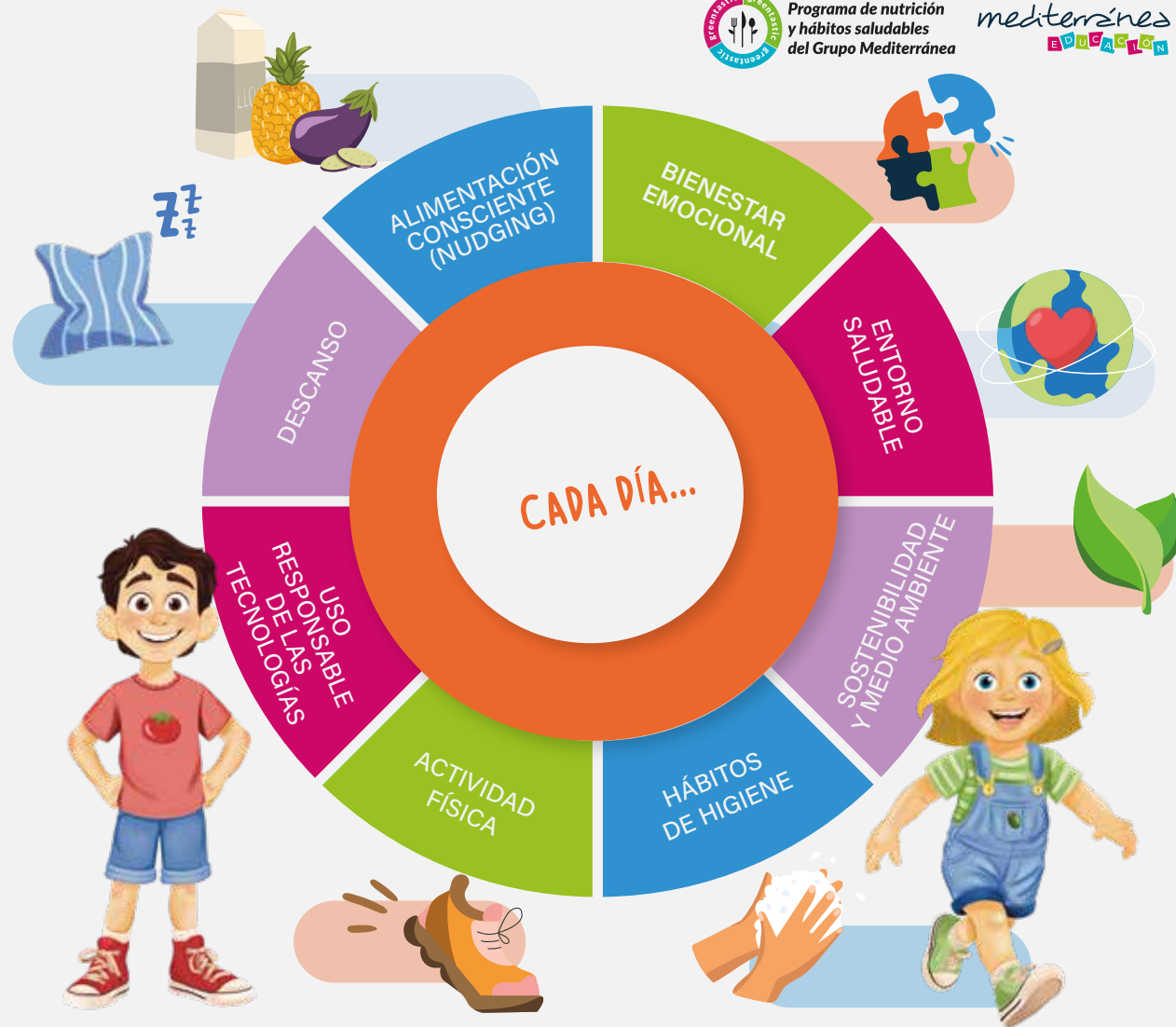
PREPÁRATE PARA

**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