

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

2

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

3

Espirales con Tomate
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 658 Lip: 21,86 Prot: 38,72 HC: 78,43

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Kcal: 595 Lip: 21,27 Prot: 38,17 HC: 64,25

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Kcal: 697 Lip: 22,27 Prot: 30,13 HC: 93,73

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6

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

7

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

8

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

9

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

10

Crema de Zanahoria ECO.
Delicias de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 Lip: 26,93 Prot: 27,72 HC: 102,91

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Kcal: 678 Lip: 19,11 Prot: 34,64 HC: 95,27

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 665 Lip: 20,13 Prot: 34,00 HC: 90,27

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 637 Lip: 20,04 Prot: 21,75 HC: 91,09

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Kcal: 584 Lip: 27,55 Prot: 14,46 HC: 68,34

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13

Paella de Verduras.
Tortilla Francesa con Queso.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

14

Crema de Calabacín ECO.
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15

Lentejas Castellanas
Salmón a la Naranja.

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

16

Coditos con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

17

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 723 Lip: 29,14 Prot: 22,83 HC: 96,22

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 526 Lip: 22,28 Prot: 31,24 HC: 49,84

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Kcal: 616 Lip: 16,15 Prot: 40,10 HC: 79,46

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 770 Lip: 23,28 Prot: 42,13 HC: 96,65

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 704 Lip: 24,58 Prot: 35,53 HC: 84,77

Cena: Patata + Ave + Fruta

20

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

21

Arroz con Tomate.
Magro de Cerdo en Salsa.
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22

Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

23

Guisantes a la Sevillana
Pollo al Chilindrón
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

24

Espirales con Chorizo
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 479 Lip: 21,86 Prot: 17,21 HC: 52,36

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Kcal: 658 Lip: 15,74 Prot: 33,08 HC: 98,77

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Kcal: 728 Lip: 24,98 Prot: 29,58 HC: 98,40

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

Kcal: 678 Lip: 24,31 Prot: 42,84 HC: 71,59

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 743 Lip: 27,14 Prot: 37,93 HC: 86,45

Cena: Verdura + Ave + Fruta

27

Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28

Arroz Campesina.
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29

Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

30

Potaje de Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

31

Kcal: 736 Lip: 26,30 Prot: 27,62 HC: 100,52

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 654 Lip: 18,48 Prot: 28,60 HC: 96,02

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 581 Lip: 24,13 Prot: 25,89 HC: 64,77

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 609 Lip: 22,39 Prot: 25,66 HC: 79,33

Cena: Patata + Ave + Fruta



FESTIVO

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!

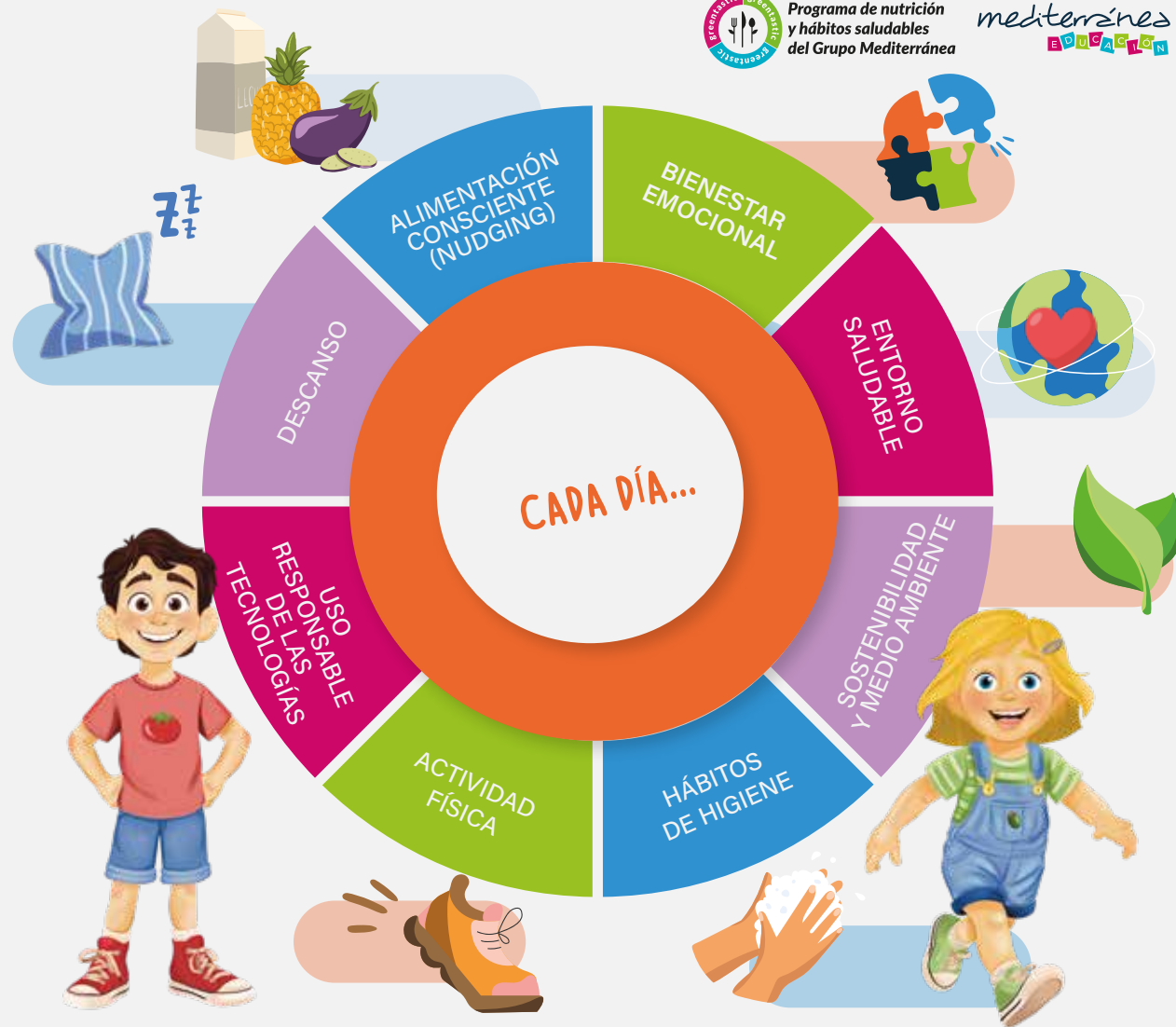
PREPÁRATE PARA

**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