

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

Pasta Integral Napolitana 1-3T-6T-10T  
Merluza al Horno 4-9T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 650 Lip: 20,24 Prot: 28,31 HC: 86,23

Lentejas Caseras 1T-9T  
Tortilla de Espinacas 3  
Ensalada Verde 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 779 Lip: 22,31 Prot: 30,05 HC: 115,70

Pasta Integral Capresse 1-3T-6T-7-10T  
Caballitas en Aceite 4  
Ensalada Verde 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 749 Lip: 26,68 Prot: 38,41 HC: 87,78

Alubias Pintas Estofadas 9T  
Huevos Cocidos con Patatas a lo Pobre 3  
  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

Kcal: 677 Lip: 18,19 Prot: 31,93 HC: 98,30

Pasta Integral a la Provenzal 1-3T-6T-10T  
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T  
Zanahorias Guisadas 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

Kcal: 837 Lip: 28,54 Prot: 26,26 HC: 116,48

Garbanzos Guisados 9T  
Pollo con Chimichurri 9T-12  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

Kcal: 710 Lip: 21,99 Prot: 42,97 HC: 87,73

Arroz Campesina 9T  
Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12  
Ensalada Verde 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 646 Lip: 15,52 Prot: 25,61 HC: 98,54

Potaje de Judías Blancas 9T  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 536 Lip: 15,71 Prot: 19,49 HC: 81,87

Lentejas Estofadas 1T-9T  
Palometa a las Finas Hierbas 2T-4-14T  
Zanahorias al Vapor 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

Kcal: 724 Lip: 20,88 Prot: 44,92 HC: 91,92

Puchero  
Tortilla de Patata 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

Kcal: 948 Lip: 27,75 Prot: 27,13 HC: 148,77

Arroz a la Cubana 9T  
Palometa Encebollada 2T-4-9T-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Natural 7

Kcal: 748 Lip: 22,07 Prot: 34,89 HC: 102,69

Paella de Verduras 9T  
Tortilla de Calabacín 3  
Ensalada Verde 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal:796,47 Lip:26,80 Prot:19,20 HC:118,64

Crema Hortelana  
Jamoncitos de Pollo al Horno 12  
Arroz Pilaf Integral 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal:549,54 Lip:18,02 Prot:27,84 HC:68,92

Crema de Puerro y Zanahoria  
Redondo de Pavo al Horno 6-7  
Pisto Riojano  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal:525,10 Lip:15,09 Prot:20,64 HC:76,60

ALÉRGENOS  
1-Gluten  
2-Crustaceo  
3-Huevo  
4-Pescado  
5-Cacahuete  
6-Soja  
7-Leche y Derivados  
8-Frutos Secos  
9-Apio  
10-Mostaza  
11-Sesamo  
12-Sulfitos  
13-Altramuces  
14-Moluscos

mediterránea

# 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  
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