

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado 9T-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 471 Lip: 14,54 Prot: 9,04 HC: 77,12

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 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: 550 Lip: 18,02 Prot: 27,84 HC: 68,92

Gazpacho 1
Tortilla de Patata 3
Pisto Riojano
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 680 Lip: 29,82 Prot: 19,92 HC: 81,72

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
Yogur Natural 7

Kcal: 696 Lip: 20,72 Prot: 32,87 HC: 91,87

Lentejas Caseras 1T-9T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 824 Lip: 22,79 Prot: 34,61 HC: 121,34

Garbanzos Estofados 9T
Caballitas en Aceite 4
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal:690,47 Lip:22,34 Prot:43,83 HC:81,68

Alubias Pintas Estofadas 9T
Huevos Cocidos con Patatas a lo Pobre 3

Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal:631,60 Lip:17,71 Prot:27,37 HC:92,66

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

Kcal:790,98 Lip:28,06 Prot:21,70 HC:110,84

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!**

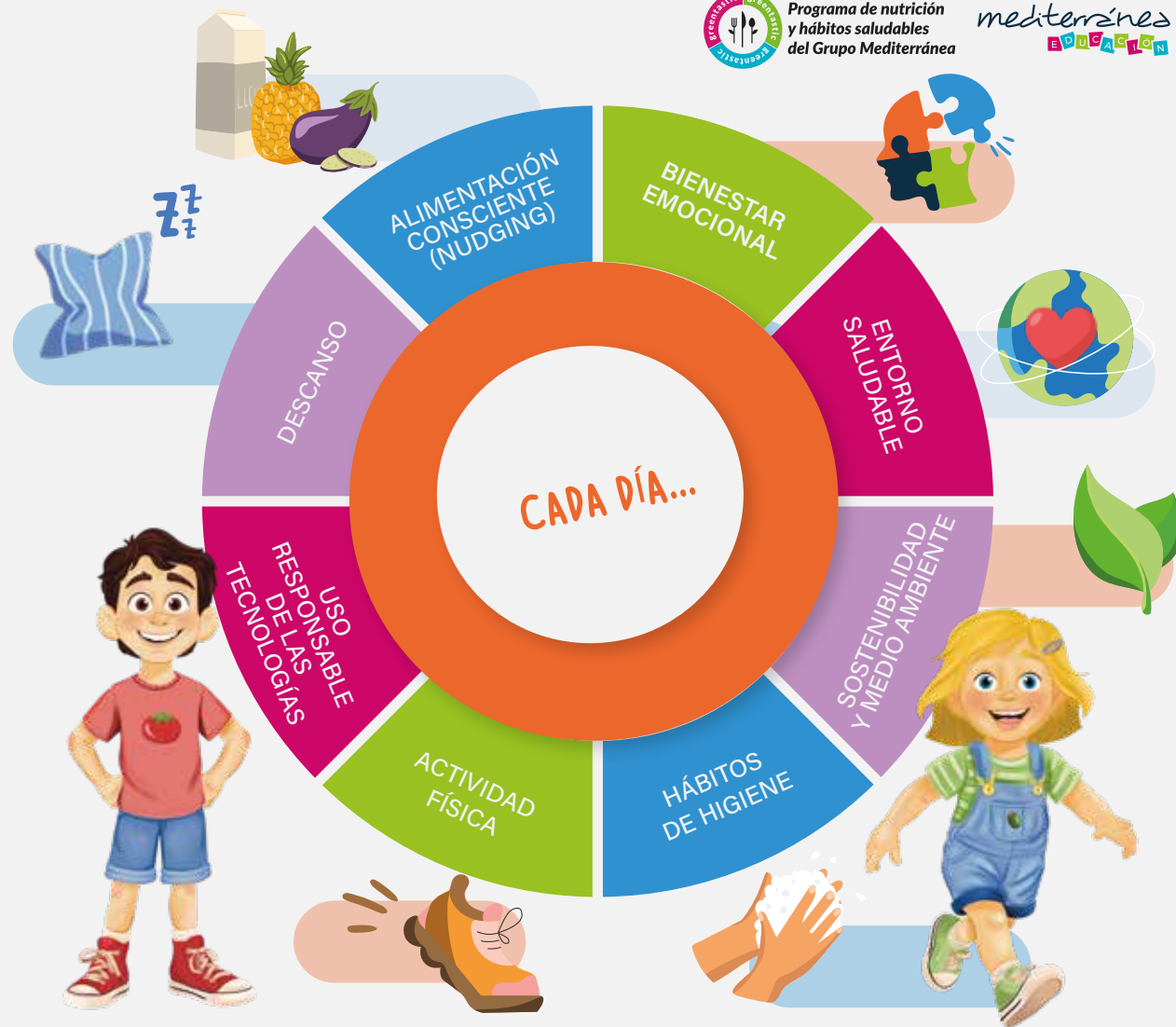
PREPÁRATE PARA

**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