

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaína 4
Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

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

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

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

3 Garbanzos Guisados 9T
Pollo con Chimichurri 9T-12
Guisantes Salteados
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 531 Lip: 14,56 Prot: 23,76 HC: 74,96

Kcal: 806 Lip: 27,30 Prot: 33,01 HC: 108,22

Kcal: 787 Lip: 29,33 Prot: 26,76 HC: 100,48

Kcal: 807 Lip: 27,04 Prot: 42,97 HC: 99,30

Kcal: 713,24 Lip: 22,03 Prot: 41,34 HC: 87,92

13  FESTIVO

14 Puchero de Garbanzos 9T
Abadejo con Salsa de Adobo 4-9T-12
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

15 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

16 Lentejas con Verduras 1T-9T
Caballitas en Aceite 4
Ensalada Picada 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

17 Pasta a la Casa 1-3T-6T-10T
Pollo al Horno Marinado 9T
Jardinera de Verduras
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 690 Lip: 18,68 Prot: 39,05 HC: 91,97

Kcal: 788 Lip: 28,03 Prot: 21,45 HC: 111,73

Kcal: 756 Lip: 23,69 Prot: 50,06 HC: 88,20

Kcal: 695,90 Lip: 20,83 Prot: 33,04 HC: 91,97

20 Arroz Integral con Tomate 9T
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

21 Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

22 Potaje de Alubias Blancas
Chuleta de Pavo en Salsa
Patatitas Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

23 Fideua de Verduras 1-3T-6T-10T
Pinchito de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

24 Garbanzos Guisados 9T
Merluza al Romero 4-9T
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 858 Lip: 35,77 Prot: 17,44 HC: 114,92

Kcal: 634 Lip: 26,02 Prot: 19,87 HC: 78,98

Kcal: 596 Lip: 15,97 Prot: 20,68 HC: 95,41

Kcal: 690 Lip: 18,57 Prot: 42,47 HC: 89,12

Kcal: 718,71 Lip: 21,44 Prot: 34,97 HC: 98,07

27 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

28 Potaje de Lentejas 1T-9T
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

29 Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

30 Alubias Blancas Guisadas 9T
Salchichas al Horno 6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

31 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-12
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 659 Lip: 21,39 Prot: 17,70 HC: 93,19

Kcal: 748 Lip: 20,47 Prot: 49,67 HC: 91,14

Kcal: 669 Lip: 21,58 Prot: 31,00 HC: 87,15

Kcal: 747 Lip: 28,31 Prot: 34,48 HC: 91,18

Kcal: 675,87 Lip: 20,17 Prot: 28,86 HC: 94,82

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-Altramucos
14-Moluscos

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"



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



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN