

- 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

DÍA ESPECIAL

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                               | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                             | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>1</div> <div>Crema Solferino</div> <div>Abadejo a la Vizcaína 4</div> <div>Patatitas Asadas 9T</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Kcal: 665 Lip: 17,60 Prot: 26,94 HC: 96,94</div>                                               | <div>2</div> <div>Potaje de Lentejas 1T</div> <div>Tortilla de Calabacín 3</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz 9T</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Yogur Natural 7</div> <div>Kcal: 897 Lip: 27,56 Prot: 36,04 HC: 127,23</div>  | <div>3</div> <div>Arroz Integral al Curry 1T-9T-10T-11T</div> <div>Caballitas en Aceite 4</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Kcal: 763 Lip: 20,71 Prot: 38,71 HC: 105,37</div> | <div>4</div> <div>Pasta con Tomate 1-3T-6T-10T</div> <div>Redondo de Pavo al Horno 6-7</div> <div>Ensalada Verde. 9T</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Yogur Natural 7</div> <div>Kcal: 782 Lip: 17,89 Prot: 33,07 HC: 122,80</div>                   | <div>5</div> <div>Alubias Pintas Estofadas</div> <div>Merluza al Horno al Ajillo 4-9T</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Kcal:721,51 Lip:18,88 Prot:37,63 HC:102,52</div> |
| <div>8</div> <div></div> <div>FESTIVO</div>                                                                                                                                                        | <div>9</div> <div>Puchero de Garbanzos</div> <div>Abadejo con Salsa de Adobo 4-12</div> <div>Judías Verdes Salteadas</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Yogur Natural 7</div> <div>Kcal: 777 Lip: 18,86 Prot: 42,00 HC: 110,51</div> | <div>10</div> <div>Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14</div> <div>Tortilla de Patata 3</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Kcal: 886 Lip: 28,47 Prot: 25,88 HC: 130,92</div>        | <div>11</div> <div>Lentejas con Verduras 1T</div> <div>Caballitas en Aceite 4</div> <div>Ensalada Picada 9T-12</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Yogur Natural 7</div> <div>Kcal: 827 Lip: 22,39 Prot: 52,92 HC: 106,38</div>                         | <div>12</div> <div>Pasta a la Casera 1-3T-6T-10T</div> <div>Pollo al Horno Marinado 9T</div> <div>Jardinera de Verduras</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Kcal:826,46 Lip:26,48 Prot:33,64 HC:111,98</div>             |
| <div>15</div> <div>Arroz Integral con Tomate 9T</div> <div>Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T</div> <div>Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Kcal: 951 Lip: 36,12 Prot: 20,54 HC: 134,43</div> | <div>16</div> <div>Crema de Verduras</div> <div>Tortilla de Calabacín 3</div> <div>Ensalada Verde. 9T</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Yogur Natural 7</div> <div>Kcal: 728 Lip: 26,30 Prot: 22,91 HC: 98,65</div>                 | <div>17</div> <div>Potaje de Alubias Blancas</div> <div>Chuleta de Pavo en Salsa</div> <div>Patatitas Rehogadas 9T</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Kcal: 815 Lip: 21,48 Prot: 39,86 HC: 117,38</div>                      | <div>18</div> <div>Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T</div> <div>Pinchito de Pollo al Horno</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz 9T</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Yogur Natural 7</div> <div>Kcal: 852 Lip: 26,72 Prot: 37,85 HC: 116,28</div> | <div>19</div> <div>Garbanzos Guisados</div> <div>Merluza al Romero 4-9T</div> <div>Arroz Pilaf Integral 9T</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Fruta de Temporada 9T</div> <div>Kcal:809,23 Lip:21,70 Prot:37,99 HC:117,08</div>                          |
| <div>22</div> <div>Pisto con Patata</div> <div>Salchichas al Horno 6</div> <div>Ensalada Verde. 9T</div> <div>Pan Integral 1-6T-10T-11T</div> <div>Natillas de Vainilla 7</div> <div>Kcal: 711 Lip: 29,98 Prot: 24,12 HC: 86,22</div>                                               | <div>23</div>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>24</div>                                                                                                                                                                                                                                                              | <div>25</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>26</div>                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <div>29</div>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>30</div>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div>31</div>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

# 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.



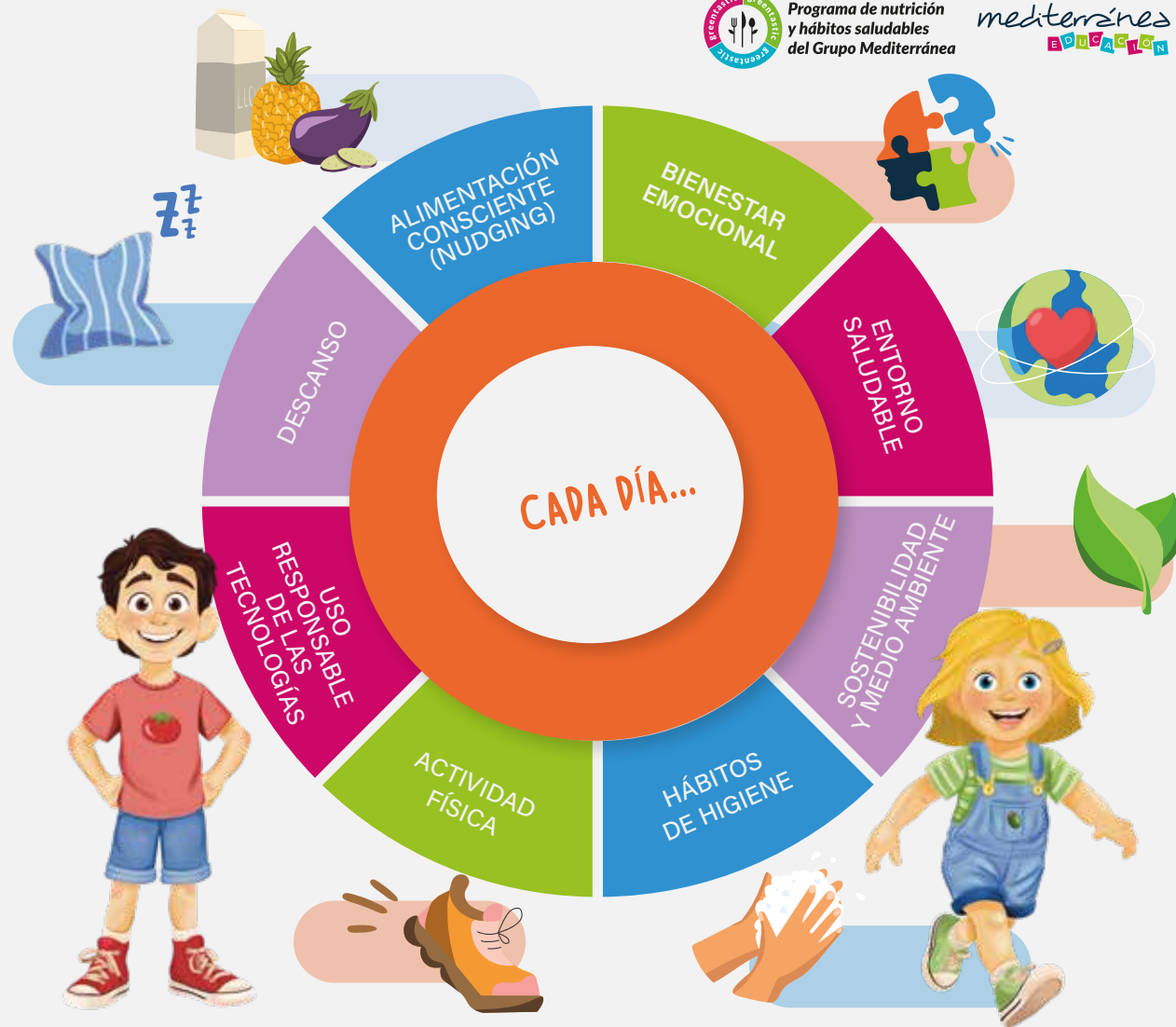
**¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!**

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