

Lunes

3 Arroz Integral a la Cubana 9T
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 832 Lip: 28,59 Prot: 36,11 HC: 106,64

10 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: 679 Lip: 28,89 Prot: 33,94 HC: 92,13

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

Kcal: 718 Lip: 16,61 Prot: 29,32 HC: 109,04

24 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: 741 Lip: 19,46 Prot: 42,59 HC: 101,37

Martes

4 Lentejas Estofadas 1T-9T
Tortilla de Patata 3

Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 907 Lip: 27,94 Prot: 36,13 HC: 130,45

11 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: 817 Lip: 21,23 Prot: 48,02 HC: 111,42

18 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: 1.015 Lip: 29,03 Prot: 31,00 HC: 157,02

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

Kcal: 912 Lip: 28,86 Prot: 27,08 HC: 134,67

Miércoles

5 Crema Hortelana
Filete de Abadejo con Ajo y Perejil 4-9T

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

Kcal: 599 Lip: 19,38 Prot: 25,63 HC: 78,42

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

Kcal: 868 Lip: 27,89 Prot: 22,91 HC: 129,14

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

Kcal: 680 Lip: 23,58 Prot: 28,42 HC: 88,93

26 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: 655 Lip: 19,34 Prot: 23,92 HC: 96,10

Jueves

6 Pasta con Tomate 1-3T-6T-10T
Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno 9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 847 Lip: 27,37 Prot: 32,88 HC: 117,98

13 Macarrones 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: 802 Lip: 20,91 Prot: 35,96 HC: 117,27

20 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: 911 Lip: 23,38 Prot: 37,92 HC: 137,84

27

Viernes

7 Garbanzos con Verduras 9T
Merluza al Horno al Limón 4-9T

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

Kcal:796,17 Lip:21,94 Prot:40,13 HC:109,63

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

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

Kcal:725,16 Lip:18,06 Prot:30,47 HC:112,17

21 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Palometa Encebollada 2T-4-9T-14T
Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal:804,77 Lip:22,56 Prot:36,31 HC:114,78

28

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

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!

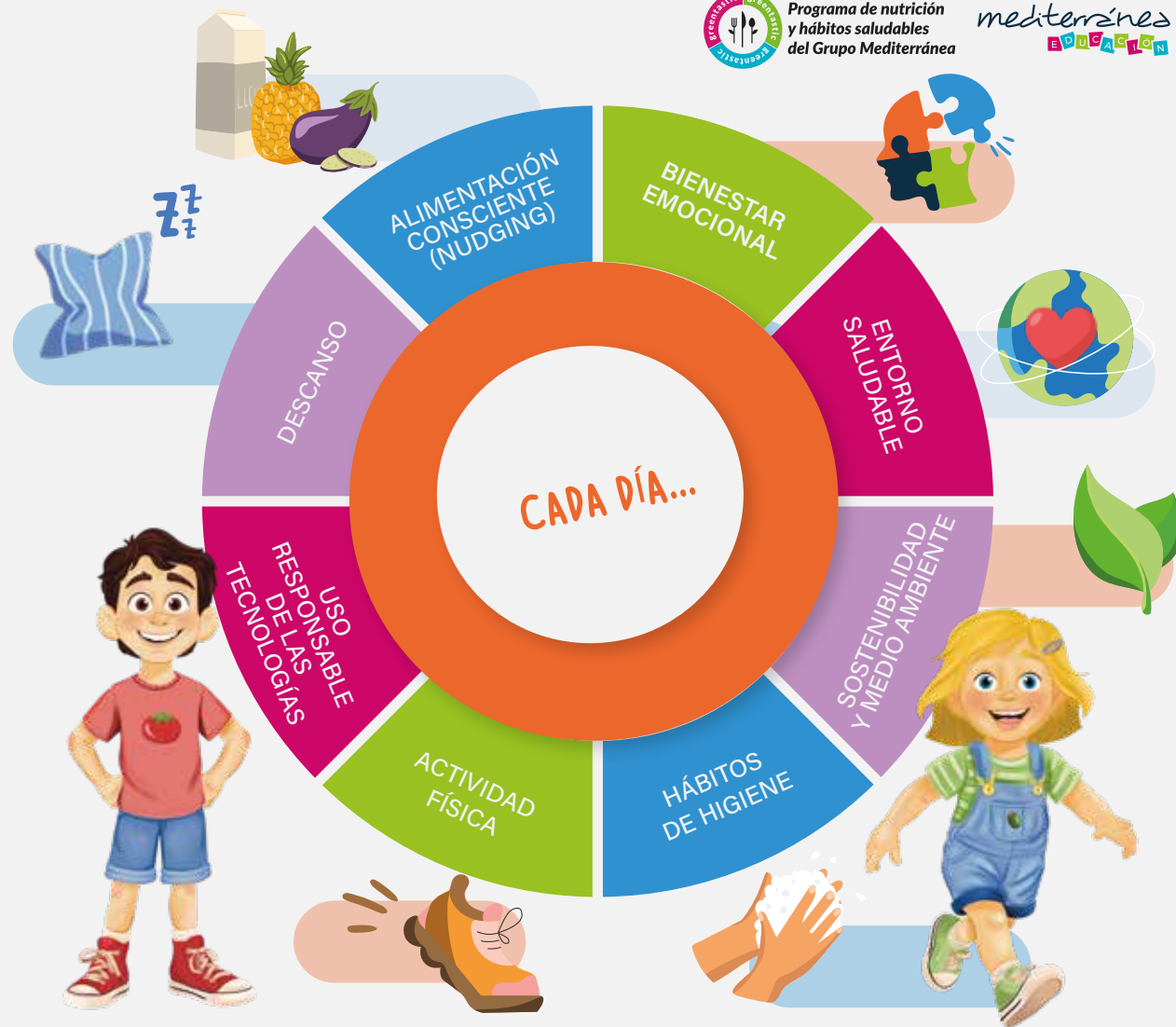
PREPÁRATE PARA

**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