

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Garbanzos a la Catalana
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

2

Crema de Brócoli y Zanahoria
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

3

Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

6

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

7

Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

8

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

9

Crema de Zanahoria ECO
Delicias de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

10

Coliflor en ajada
Macarrones Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 26,91 **Prot:** 27,72 **HC:** 102,91**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

13

Paella de Verduras
Merluza a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 **Lip:** 17,18 **Prot:** 27,31 **HC:** 95,26**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

15

Coditos con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

16

Lentejas Castellanas
Salmón a la Naranja

Pan y Agua
Fruta de Temporada

17

Crema de Calabacín ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 668 **Lip:** 18,94 **Prot:** 28,01 **HC:** 100,31**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

20

Espirales con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 608 **Lip:** 22,92 **Prot:** 27,58 **HC:** 73,27**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

21

Lentejas Estofadas con Verduras
Delicias de Bacalao
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

22

Crema de Zanahoria ECO
Magro de Cerdo en Salsa.
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

23

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

24

Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 28,11 **Prot:** 21,35 **HC:** 87,92**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27

Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 750 **Lip:** 28,79 **Prot:** 27,21 **HC:** 98,37**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

28

Coditos con salsa al Pepe
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29

Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

30

Potaje de Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

31

Kcal: 586 **Lip:** 14,05 **Prot:** 26,55 **HC:** 91,38**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

FESTIVO

Kcal: 736 **Lip:** 26,30 **Prot:** 27,62 **HC:** 100,52**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo**Kcal:** 635 **Lip:** 20,11 **Prot:** 30,59 **HC:** 81,87**Cena:** Verdura + Carne + Fruta**Kcal:** 646 **Lip:** 22,44 **Prot:** 25,35 **HC:** 86,72**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo**Kcal:** 609 **Lip:** 22,39 **Prot:** 25,66 **HC:** 79,33**Cena:** Patata + Ave + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

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!

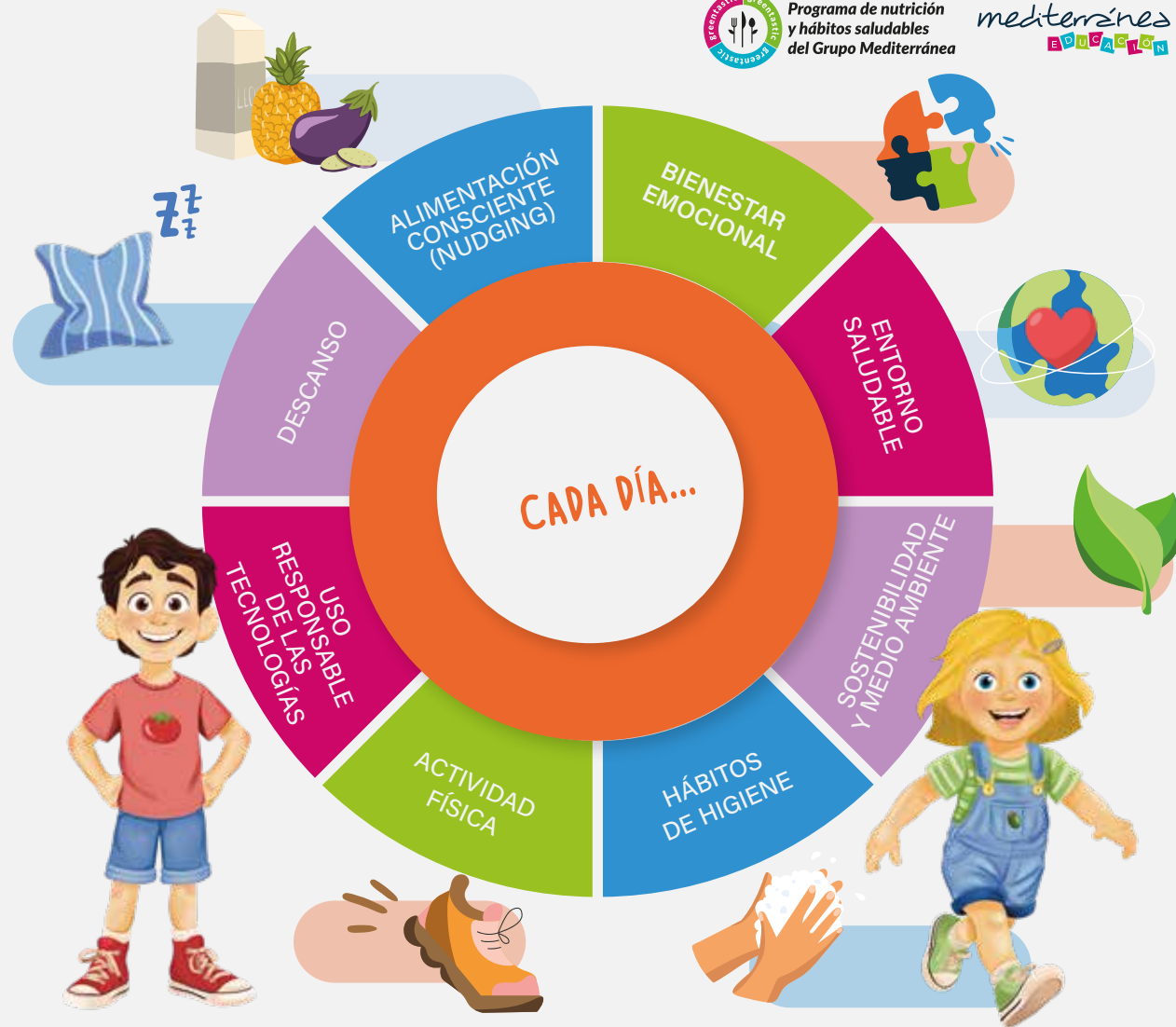
PREPÁRATE PARA

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