

## Lunes

5

- 12 Coliflor en ajada  
Macarrones con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 636 **Lip:** 20,92 **Prot:** 20,96 **HC:** 89,86**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

- 19 Brocoli Salteado  
Lentejas con Pollo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 553 **Lip:** 15,98 **Prot:** 29,87 **HC:** 75,75**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

- 26 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 523 **Lip:** 24,40 **Prot:** 16,57 **HC:** 60,79**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Martes

6



- 13 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 20 Coditos con Tomate  
Salmón con Salsa de Romero  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 736 **Lip:** 28,17 **Prot:** 32,54 **HC:** 87,20**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 27 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Boquerones a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693 **Lip:** 24,38 **Prot:** 27,56 **HC:** 89,75**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Miércoles

7

- 14 Arroz Campesina  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 682 **Lip:** 19,49 **Prot:** 28,87 **HC:** 101,40**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 21 Menestra de Verduras a la Riojana  
Cordon Bleu  
Ensalada de Lechuga  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 595 **Lip:** 30,46 **Prot:** 25,05 **HC:** 54,30**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 28 Crema de Verduras ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 546 **Lip:** 21,34 **Prot:** 24,25 **HC:** 64,16**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

## Jueves

8

- Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Piña al Natural

**Kcal:** 661 **Lip:** 21,64 **Prot:** 33,15 **HC:** 86,69**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 551 **Lip:** 20,15 **Prot:** 25,10 **HC:** 66,88**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 22 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 607 **Lip:** 20,55 **Prot:** 16,89 **HC:** 92,65**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 29 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Viernes

9

- Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 747 **Lip:** 28,64 **Prot:** 32,87 **HC:** 93,23**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 16 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 621 **Lip:** 18,87 **Prot:** 38,65 **HC:** 74,84**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 23 Garbanzos a la Catalana  
Merluza en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 644 **Lip:** 19,14 **Prot:** 39,46 **HC:** 81,25**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 30 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 686 **Lip:** 20,62 **Prot:** 32,26 **HC:** 97,01**Cena:** Verdura + Carne + 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