

Lunes

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 23,77 **Prot:** 25,16 **HC:** 88,28

Cena: Patata + Pescado + Fruta

9 Brócoli Rehogado con Ajos
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 590 **Lip:** 19,37 **Prot:** 17,55 **HC:** 87,32

Cena: Patata + Carne + Fruta

16 Lentejas Castellanas
Abadejo a la Bilbaína
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 605 **Lip:** 15,87 **Prot:** 40,85 **HC:** 79,38

Cena: Arroz + Carne + Fruta

23 Arroz a Banda
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 655 **Lip:** 16,66 **Prot:** 39,95 **HC:** 91,14

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

3 Macarrones al Ajillo
Salmón en Salsa de Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 717 **Lip:** 27,08 **Prot:** 32,43 **HC:** 86,94

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,17 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 512 **Lip:** 18,58 **Prot:** 24,67 **HC:** 63,48

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,17 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

4 Crema de Zanahoria ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 523 **Lip:** 21,07 **Prot:** 23,18 **HC:** 59,51

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

11 Menestra de Verduras a la Riojana
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 525 **Lip:** 16,12 **Prot:** 35,42 **HC:** 60,05

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

18 Coditos con salsa al Pepe
Albóndigas de Pollo en Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 768 **Lip:** 29,95 **Prot:** 31,38 **HC:** 92,70

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

25 Macarrones con Tomate
Merluza a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 17,77 **Prot:** 32,05 **HC:** 96,08

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

5 Arroz con Tomate
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 21,47 **Prot:** 23,28 **HC:** 97,52

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 734 **Lip:** 26,66 **Prot:** 26,83 **HC:** 100,64

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

19 Crema de Calabacín ECO
Palometa con Tomate
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 525 **Lip:** 15,96 **Prot:** 26,64 **HC:** 72,26

Cena: Patata + Ave + Lácteo

26 Coliflor Gratinada
Lentejas Con Arroz
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 23,70 **Prot:** 26,57 **HC:** 99,34

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Viernes

6 Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 580 **Lip:** 25,16 **Prot:** 27,74 **HC:** 63,12

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 600 **Lip:** 20,36 **Prot:** 31,02 **HC:** 77,19

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Arroz Campesina
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 581 **Lip:** 22,86 **Prot:** 20,27 **HC:** 77,35

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27 Papas con Choco
Tortilla Francesa con Atún
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 561 **Lip:** 25,86 **Prot:** 29,04 **HC:** 55,16

Cena: Verdura + 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