

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz con Tomate Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 701 Lip: 19,33 Prot: 18,48 HC: 117,23 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	2 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 607 Lip: 22,81 Prot: 27,08 HC: 73,56 Cena: Patata + Pescado + Fruta	3 Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 620 Lip: 21,25 Prot: 38,64 HC: 68,99 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	4 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	5 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Kcal: 703 Lip: 24,40 Prot: 24,93 HC: 95,01 Cena: Patata + Ave + Fruta
8  FESTIVO	9 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 737 Lip: 26,72 Prot: 27,62 HC: 99,76 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	10 Crema de Zanahoria ECO Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 529 Lip: 15,53 Prot: 34,19 HC: 62,73 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	11 Espirales con salsa al Pepe Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 625 Lip: 18,19 Prot: 30,33 HC: 86,16 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	12 Garbanzos Estofados con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Kcal: 749 Lip: 29,07 Prot: 27,50 HC: 96,05 Cena: Pasta + Pescado + Fruta
15 Sopa de Pescado Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 807 Lip: 26,52 Prot: 28,97 HC: 116,46 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16 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 + Fruta	17 Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 657 Lip: 20,63 Prot: 37,35 HC: 79,82 Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 750 Lip: 26,89 Prot: 28,02 HC: 102,15 Cena: Arroz + Ave + Lácteo	19 Ensalada Mixta Pizza de Jamón y Queso Patatas Chips Pan y Agua Postre Especial Kcal: 684 Lip: 28,07 Prot: 22,47 HC: 84,32 Cena: Verdura + Pescado + Fruta



mediterránea

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La

ón

ón,

y

B

y



¡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