

## Lunes

- 1 Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 768 **Lip:** 34,06 **Prot:** 30,98 **HC:** 85,41

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 8 Pasta al Ajillo  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 679 **Lip:** 25,26 **Prot:** 30,37 **HC:** 83,74

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 15 Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 615 **Lip:** 22,80 **Prot:** 26,99 **HC:** 75,66

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

- 2 Arroz Campesina  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 772 **Lip:** 18,09 **Prot:** 23,80 **HC:** 134,91

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 9 Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 577 **Lip:** 20,94 **Prot:** 32,73 **HC:** 66,11

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 16 Crema de Verduras ECO  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 472 **Lip:** 16,42 **Prot:** 27,19 **HC:** 54,73

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Miércoles

- 3 Crema de Calabacín ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 518 **Lip:** 15,37 **Prot:** 33,71 **HC:** 62,36

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 611 **Lip:** 22,73 **Prot:** 26,52 **HC:** 75,65

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 17 Ensalada Mixta  
Perrito Caliente  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Postre Especial

**Kcal:** 783 **Lip:** 38,40 **Prot:** 29,73 **HC:** 80,11

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Jueves



FESTIVO

4

- 11 Judías Verdes Rehogadas con Patata  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 482 **Lip:** 18,15 **Prot:** 23,15 **HC:** 57,74

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

18

## Viernes

- 5 Pasta con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 676 **Lip:** 23,10 **Prot:** 23,76 **HC:** 93,25

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 12 Arroz Integral con Tomate  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 726 **Lip:** 21,37 **Prot:** 26,57 **HC:** 109,29

**Cena:** Verdura + Pescado + 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 consciente, el bienestar emocional, el uso responsable de las tecnologías, la actividad física, los hábitos de higiene, la sostenibilidad y medio ambiente, el entorno saludable y el descanso.



¡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