

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	6 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 627 Lip: 19.80 Prot: 22.20 HC: 89.75 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 557 Lip: 19.70 Prot: 25.68 HC: 69.11 Cena: Patata + Carne + Fruta	Kcal: 691 Lip: 19.89 Prot: 39.59 HC: 92.18 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 651 Lip: 15.31 Prot: 39.53 HC: 92.04 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Kcal: 551 Lip: 21.74 Prot: 28.80 HC: 60.57 Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	14
Kcal: 743 Lip: 25.86 Prot: 28.31 HC: 102.28 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Kcal: 516 Lip: 17.91 Prot: 23.51 HC: 66.93 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 555 Lip: 24.05 Prot: 24.85 HC: 59.19 Cena: Patata + Pescado + Fruta	Kcal: 777 Lip: 31.50 Prot: 21.23 HC: 101.62 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	20 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	
Kcal: 574 Lip: 19.40 Prot: 26.83 HC: 76.45 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Kcal: 599 Lip: 20.99 Prot: 37.57 HC: 64.02 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 641 Lip: 18.32 Prot: 28.74 HC: 93.17 Cena: Verdura + Ave + Fruta	Kcal: 651 Lip: 15.31 Prot: 39.53 HC: 92.04 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 732 Lip: 23.63 Prot: 26.58 HC: 102.02 Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 757 Lip: 27.12 Prot: 20.88 HC: 106.22 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 628 Lip: 18.63 Prot: 33.81 HC: 82.28 Cena: Patata + Huevo + Fruta	Kcal: 688 Lip: 19.04 Prot: 38.79 HC: 93.94 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 819 Lip: 32.13 Prot: 35.53 HC: 100.81 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 776 Lip: 30.45 Prot: 43.64 HC: 84.90 Cena: Arroz + 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

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