

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 6 Pasta con Tomate 1-3T-6T-10T
Redondo de Pavo al Horno 6-7
- Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 643 Lip: 17,06 Prot: 25,41 HC: 97,66



- 20 Fideua de Verduras 1-3T-6T-10T
Pinchito de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 645 Lip: 18,09 Prot: 37,91 HC: 83,48

- 27 Alubias Blancas Guisadas 9T
Salchichas al Horno 6
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 701 Lip: 27,83 Prot: 29,92 HC: 85,54

- 7 Alubias Pintas Estofadas 9T
Merluza al Horno al Ajillo 4-9T
- Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 692 Lip: 19,11 Prot: 39,00 HC: 93,09

- 14 Pasta a la Casera 1-3T-6T-10T
Pollo al Horno Marinado 9T
Jardinera de Verduras
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 741 Lip: 21,31 Prot: 37,60 HC: 97,61

- 21 Garbanzos Guisados 9T
Merluza al Romero 4-9T
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 764 Lip: 21,92 Prot: 39,53 HC: 103,71

- 28 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-12
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 721 Lip: 20,65 Prot: 33,42 HC: 100,46

- 1 Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaina 4
Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 531 Lip: 14,56 Prot: 23,76 HC: 74,96

- 8 Crema de Calabaza y Patata
San Jacobos
1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 590 Lip: 23,93 Prot: 13,75 HC: 79,88

- 15 Arroz Integral con Tomate 9T
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 858 Lip: 35,77 Prot: 17,44 HC: 114,92

- 22 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 659 Lip: 21,39 Prot: 17,70 HC: 93,19

- 29 Arroz Integral a la Cubana 9T
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 738 Lip: 28,24 Prot: 33,01 HC: 87,13

- 2 Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 806 Lip: 27,30 Prot: 33,01 HC: 108,22

- 9 Puchero de Garbanzos 9T
Abadejo con Salsa de Adobo 4-9T-12
- Judías Verdes Salteadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 690 Lip: 18,68 Prot: 39,05 HC: 91,97

- 16 Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 634 Lip: 26,02 Prot: 19,87 HC: 78,98

- 23 Potaje de Lentejas 1T-9T
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 748 Lip: 20,47 Prot: 49,67 HC: 91,14

- 30 Lentejas Estofadas 1T-9T
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 813 Lip: 27,60 Prot: 33,03 HC: 110,95

- 3 Arroz Integral al Curry 1T-9T-10T-11T
Albóndigas en Salsa 1-6-12
Menestra Salteada
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 787,12 Lip: 29,33 Prot: 26,76 HC: 100,48

- 10 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Patata 3
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 788,22 Lip: 28,03 Prot: 21,45 HC: 111,73

- 17 Potaje de Judías Blancas 9T
Chuleta de Pavo en Salsa
Patatitas Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 600,44 Lip: 16,05 Prot: 20,81 HC: 96,12

- 24 Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 668,91 Lip: 21,58 Prot: 31,00 HC: 87,15

- 31 Crema Hortelana
Filete de Abadejo con Ajo y Perejil 4-9T
Pisto Riojano
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 469,34 Lip: 15,13 Prot: 22,35 HC: 58,92

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

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!

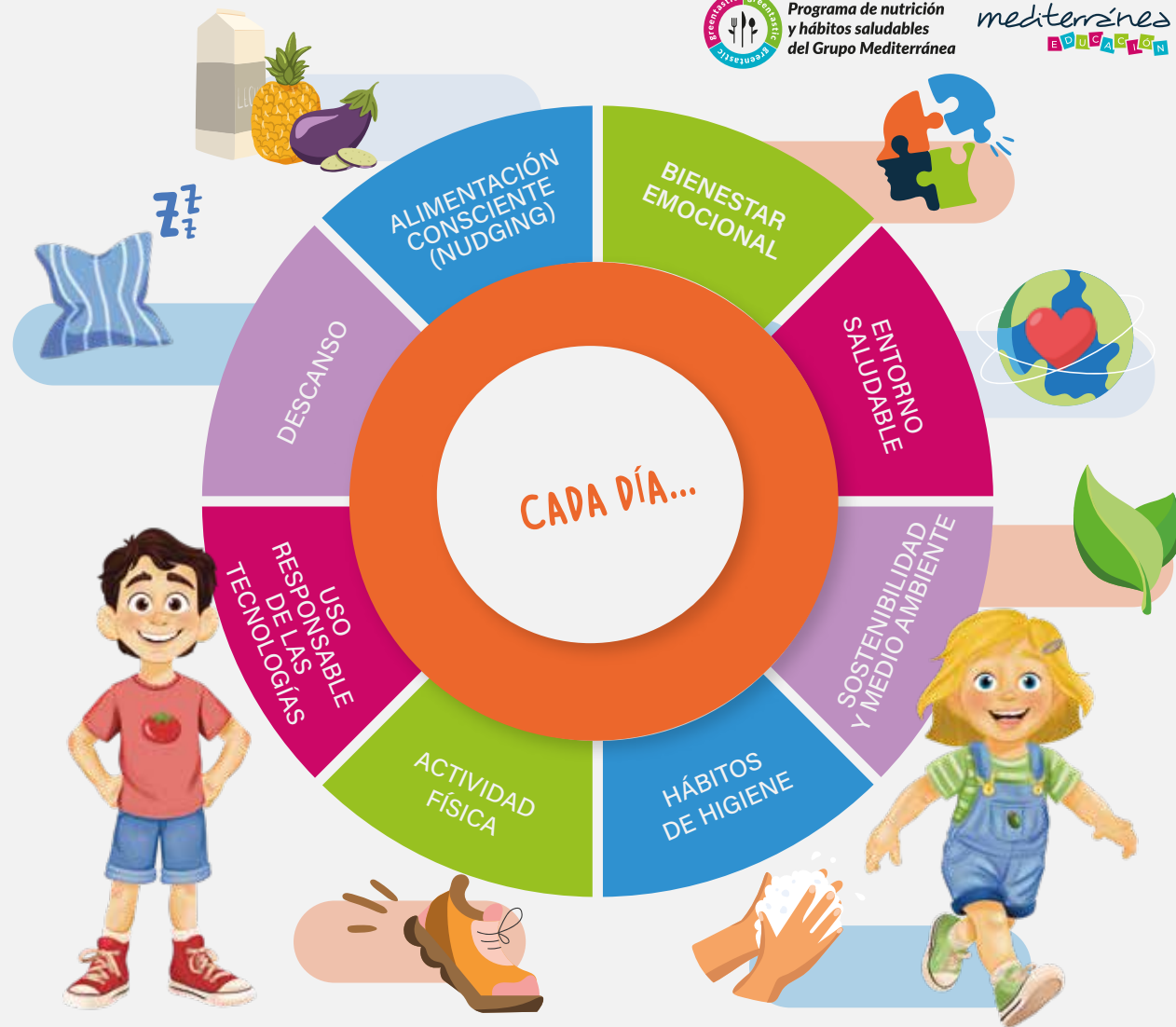
PREPÁRATE PARA

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