

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Pasta con Tomate Redondo de Pavo al Horno Ensalada Verde. Pan Integral Fruta de Temporada	2 Alubias Pintas Estofadas Merluza al Horno al Ajillo Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	3 Crema de Calabaza y Patata Jamoncitos de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	4 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	5 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
8  FESTIVO	9 Pasta a la Casera Pollo al Horno Marinado Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	10 Arroz Integral con Tomate Buñuelos de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde. Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	12 Potaje de Judías Blancas Abadejo al Horno al Limón Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
15 Pasta en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	17 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Espinacas Ensalada Verde. Pan Integral Fruta de Temporada	18 Potaje de Lentejas Palitos de Merluza Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	19 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
22 DÍA ESPECIAL Pisto con Patata Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada Verde. Pan Integral Natillas de Vainilla	23	24	25	26
29	30	31		

mediterránea

Lunes

1 Pasta con Tomate
Redondo de Pavo al Horno
Ensalada Verde.
Pan Integral
Fruta de Temporada

8



15 Pasta en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Pisto (Sin Patata)
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Ensalada Verde.
Pan Integral
Yogur Desnatado

29

Martes

2 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Horno al Ajillo
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

9 Pasta a la Casera
Pollo al Horno Marinado
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

16 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

23

30

Miércoles

3 Crema de Calabaza y Patata
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

10 Arroz Integral con Tomate
Bacalao al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla Francesa
Ensalada Verde.
Pan Integral
Fruta de Temporada

24

31

Jueves

4 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

11 Crema de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada Verde.
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

18 Potaje de Lentejas
Lomo de Cerdo a la Plancha
Menestra Rehogada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

25

Viernes

5 Paella de Marisco
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Potaje de Judías Blancas
Pavo al Horno
Patatitas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

26

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Pasta con Tomate Dieta Redondo de Pavo al Horno Ensalada Verde. Pan Integral Fruta de Temporada	2 Alubias Pintas Estofadas Lomo de Cerdo en Salsa Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	3 Crema de Calabaza y Patata Jamoncitos de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	4 Puchero de Garbanzos Pavo al Horno a Las Finas Hierbas Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	5 Arroz Integral Meloso con Verduras Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
8  FESTIVO	9 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	10 Arroz Integral con Tomate Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema de Verduras Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde. Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	12 Potaje de Judías Blancas Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
15 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	16 Garbanzos Guisados Filete de Cerdo a la Gallega Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	17 Crema de Zanahoria y Boniato Pavo al Horno a Las Finas Hierbas Ensalada Verde. Pan Integral Fruta de Temporada	18 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural	19 Cazuela de Arroz Integral Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
22 DÍA ESPECIAL  Pisto con Patata Salchichas al Horno Ensalada Verde. Pan Integral Natillas de Vainilla	23	24	25	26
29	30	31		

mediterránea

- ALÉRGENOS
- 1-Gluten
 - 2-Crustaceo
 - 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

DÍA ESPECIAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 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: 737 Lip: 17,41 Prot: 28,51 HC: 117,16	2 Alubias Pintas Estofadas 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: 782 Lip: 19,37 Prot: 42,03 HC: 112,11	3 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: 683 Lip: 24,28 Prot: 16,85 HC: 99,38	4 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo 4-12 Judías Verdes Salteadas Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 777 Lip: 18,86 Prot: 42,00 HC: 110,51	5 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:886,08 Lip:28,47 Prot:25,88 HC:130,92
8 FESTIVO	9 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: 872 Lip: 26,96 Prot: 38,20 HC: 117,62	10 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: 951 Lip: 36,12 Prot: 20,54 HC: 134,43	11 Crema de Verduras Tortilla de Calabacín 3 Ensalada Verde. 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 728 Lip: 26,30 Prot: 22,91 HC: 98,65	12 Potaje de Judías Blancas Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal:816,46 Lip:21,49 Prot:39,92 HC:117,61
15 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 807 Lip: 26,24 Prot: 33,29 HC: 110,64	16 Garbanzos Guisados Merluza al Romero 4-9T Arroz Pilaf Integral 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 855 Lip: 22,18 Prot: 42,55 HC: 122,72	17 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Espinacas 3 Ensalada Verde. 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 752 Lip: 21,74 Prot: 20,80 HC: 112,70	18 Potaje de Lentejas 1T Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 838 Lip: 20,74 Prot: 52,69 HC: 110,16	19 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:756,13 Lip:21,27 Prot:34,08 HC:106,58
22 Pisto con Patata Salchichas al Horno 6 Ensalada Verde. 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Natillas de Vainilla 7 Kcal: 711 Lip: 29,98 Prot: 24,12 HC: 86,22	23	24	25	26
29	30	31		

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!

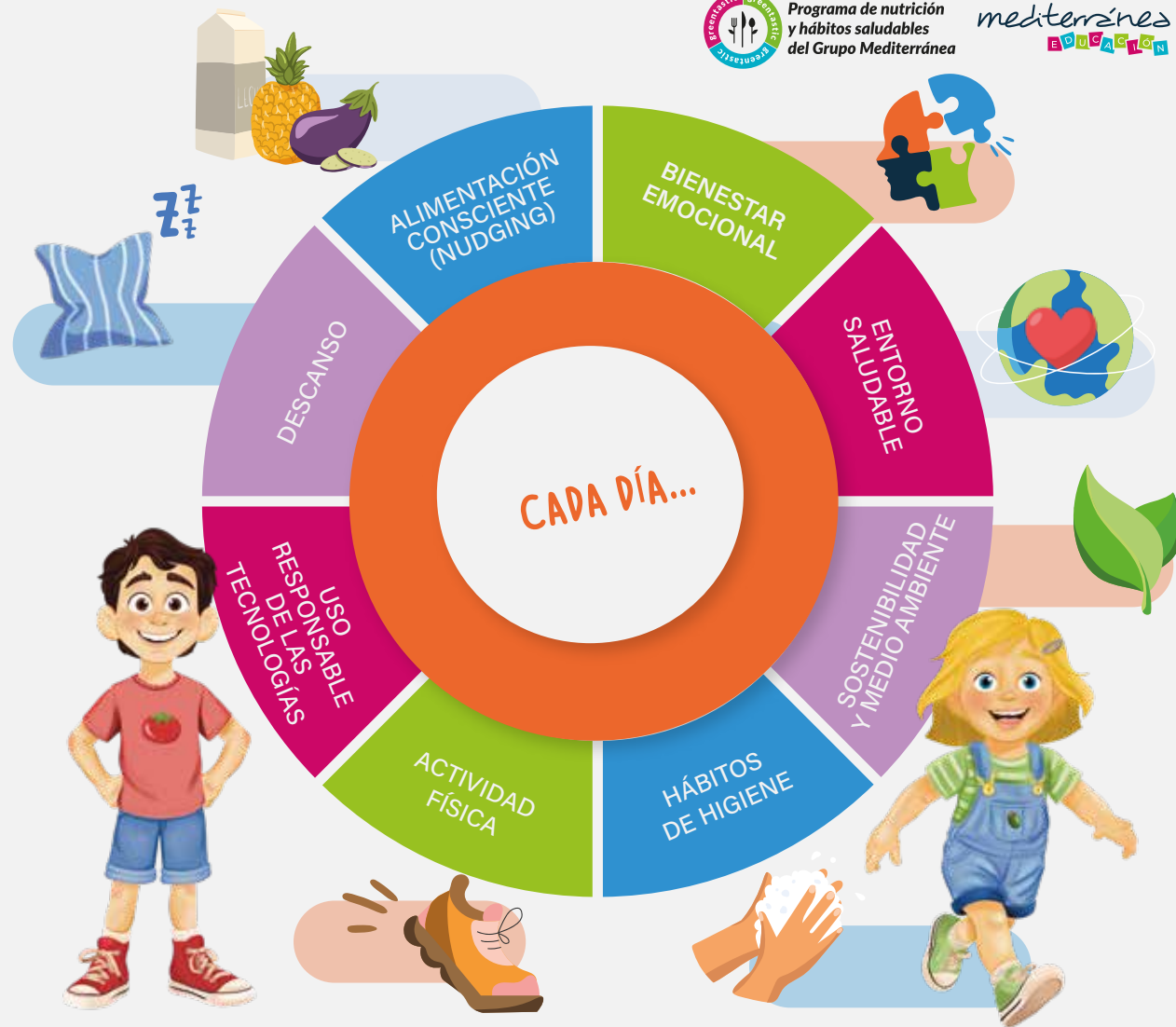
PREPÁRATE PARA

**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