

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2

5

6



FESTIVO

7

8

Puchero Andaluz
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

9

Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

13

Pasta en Salsa Provenzal
Palitos de Merluza Fritos
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

14

Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

15

Arroz Integral a la Cubana
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

16

Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Pasta Capresse
Caballitas en Aceite
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

20

Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

21

Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

22

Potaje de Lentejas
Tortilla de Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

23

Arroz Integral al Curry
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

27

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

28

Crema de Calabaza y Patata
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

29

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

30

Paella Integral de Marisco
Tortilla de Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2

5

6



FESTIVO

7

8

Puchero Andaluz (Sin Arroz)
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

9

Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Lentejas Caseras
Tortilla de Patata y Espinacas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

13

Pasta en Salsa Provenzal
Merluza Asada
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

14

Potaje de Judías Blancas
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

15

Arroz Integral a la Cubana
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

16

Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Pasta Capresse
Palometa al Horno al Limón
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

20

Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

21

Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

22

Potaje de Lentejas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

23

Arroz Integral al Curry
Jamoncitos de Pollo Horneados
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

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

27

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

28

Crema de Calabaza y Patata
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

29

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

30

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

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2

5

6



FESTIVO

7

8

Puchero Andaluz
Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

9

Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

12

Lentejas Caseras
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

13

Pasta a la Provenzal Dieta
Chuleta de Pavo Asada
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

14

Potaje de Judías Blancas
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

15

Arroz Integral a la Cubana
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

16

Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

19

Pasta Capresse Dieta
Redondo de Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

20

Garbanzos Guisados
Pollo asado con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

21

Crema Solferino
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa
Patatitas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

22

Potaje de Lentejas
Chuleta de Pavo Asada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

23

Arroz Integral al Curry
Albóndigas Horneadas en Salsa
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

26

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

27

Alubias Pintas Estofadas
Salchichas al Horno
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

28

Crema de Calabaza y Patata
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

29

Puchero de Garbanzos
Filete de Cerdo a la Gallega
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Natural

30

Arroz Integral con Verduras
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

5

6

7

8

9

12

Lentejas Caseras 1T-9
Tortilla de Patata con Espinacas 3
Ensalada Verde. 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

13

Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Zanahorias Guisadas 9
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

14

Potaje de Judías Blancas 9
Filete de Cerdo a la Gallega 9
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

15

Kcal: 1.014 Lip: 29,03 Prot: 30,96 HC: 156,82
Arroz Integral a la Cubana 9
Palometa Encebollada 2T-4-9-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

16

Kcal: 679,50 Lip: 23,58 Prot: 28,42 HC: 88,93
Crema Hortelana 9
Jamoncitos de Pollo al Horno 9-12
Arroz Pilaf Integral 9
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

19

Macarrones Capresse 1-3T-6T-7-10T
Caballitas en Aceite 4
Ensalada Verde. 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

20

Garbanzos Guisados 9
Pollo con Chimichurri 9-12
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

21

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

22

Kcal: 820 Lip: 23,16 Prot: 38,60 HC: 113,20
Potaje de Lentejas 1T-9
Tortilla de Patata con Calabacín 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

23

Kcal: 616,74 Lip: 15,38 Prot: 23,80 HC: 95,62
Arroz Integral al Curry 1T-9-10T-11T
Albóndigas en Salsa 6-9-12
Menestra Salteada 9
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

26

Kcal: 855 Lip: 26,91 Prot: 41,51 HC: 113,16
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

27

Kcal: 838 Lip: 27,56 Prot: 43,50 HC: 107,25
Alubias Pintas Estofadas 9
Merluza al Ajillo 4-9
Zanahorias al Vapor 9
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

28

Kcal: 665 Lip: 17,60 Prot: 26,94 HC: 96,94
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

29

Kcal: 897 Lip: 27,56 Prot: 36,04 HC: 127,23
Puchero de Garbanzos 9
Abadejo con Salsa de Adobo 4-9-12
Judías Verdes Salteadas 9
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

30

Kcal: 879,18 Lip: 28,58 Prot: 35,86 HC: 115,40
Paella de Marisco 2-4T-9-12-14
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 777 Lip: 18,86 Prot: 42,00 HC: 110,51

Kcal: 886,08 Lip: 28,47 Prot: 25,88 HC: 130,92

Kcal: 737 Lip: 17,41 Prot: 28,51 HC: 117,16

Kcal: 782 Lip: 19,37 Prot: 42,03 HC: 112,11

Kcal: 683 Lip: 24,28 Prot: 16,85 HC: 99,38

ALÉRGICOS
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

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación integrativa es un enfoque que busca mejorar la salud y el bienestar a través de una dieta equilibrada y saludable. Se centra en el uso de alimentos naturales, frescos y de temporada, evitando los alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas saturadas. Este enfoque también incluye hábitos saludables como la actividad física, el descanso adecuado y el uso responsable de las tecnologías.



¡ESCANEA NUESTRO QR
O PINCHA AQUÍ
PARA DESCUBRIR
CADA PUNTO!

PREPÁRATE PARA
2ª EDICIÓN
"PEQUEÑOS CHEFS"



SI HAS COMIDODEBERÍAS CENAR

PASTA/ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.....	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO.....	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE.....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO.....	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO.....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO.....	FRUTAS / LÁCTEO