

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
2 Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	3 Pasta a la Casera Dieta Pollo al Horno Marinado Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Redondo de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	5 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	6 Potaje de Judías Blancas Chuleta de Pavo Asada en Salsa Patatas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
9 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	10 Garbanzos Guisados Filete de Cerdo a la Gallega Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema de Zanahoria y Boniato Chuleta de Pavo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	12 Potaje de Lentejas Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada	13 Cazuela de Arroz Integral Pechuga de Pollo Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
16	17	18 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	19 Lentejas Estofadas Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	20 Crema Hortelana Chuleta de Pavo Asada en Salsa Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural
23 Pasta con Tomate Dieta Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	24 Garbanzos con Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	25 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	26 Lentejas Guisadas Chuleta de Pavo Asada Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	27 Paella Integral de Verduras Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Natural

mediterránea

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2 Lentejas con Verduras Merluza Asada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	3 Pasta a la Casera Pollo al Horno Marinado Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	5 Crema de Verduras Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	6 Potaje de Judías Blancas Chuleta de Pavo Asada Patatas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado
	9 Pasta en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	10 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	12 Potaje de Lentejas Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada	13 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado
	16	17	18 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	19 Lentejas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	20 Crema Hortelana Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado
	23 Pasta con Tomate Chuleta de Pavo Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	24 Garbanzos con Verduras Merluza al Limón Horneada Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	25 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	26 Lentejas Guisadas Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	27 Paella Integral de Verduras Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado

mediterránea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Merluza Asada	3 Pasta Salteada con Ajo Pollo al Horno	4 Arroz Blanco Rehogado Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil	5 Pasta a la Napolitana (sin tomate) Tortilla de Patata y Cebolla	6 Sopa de Arroz Blanco Chuleta de Pavo Asada
	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral
	9 Pasta en Salsa Provenzal (sin tomate) Pinchito de Pollo al Horno Pan Integral	10 Arroz Blanco Rehogado Merluza al Vapor al Romero Pan Integral	11 Sopa de Arroz Blanco Tortilla de Patata y Cebolla Pan Integral	12 Pasta Salteada con Ajo Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Pan Integral	13 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Palometa al Horno al Limón Pan Integral
16		17	18	19	20
23		24	25	26	27

mediterránea

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Lentejas con Verduras Lenteja Estón Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Calabacín Dado	3	Pasta a la Casera Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada	4	Arroz Integral con Tomate Frito Eco Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado	5	Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado, Brocoli, Aceite Girasol Alto Oleico	6	Potaje de Judías Blancas Alubia Great Nort Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo
	Merluza Asada Merluza Filete C/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada		Pollo al Horno Marinado Pollo Jamoncito, Aceite Girasol Alto Oleico, Pimentón Dulce de la Vera 750g_l, Constanacia, Sal Yodada		Buñuelos de Bacalao Fritos Buñuelo Bacalao, Aceite Girasol Alto Oleico		Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacín		Chuleta de Pavo Asada en Salsa Pavo Chuleta, Pimiento Verde Dado, Cebolla Dado, Tomate Frito
	Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Jardinera de Verduras Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada, Pimentón Dulce de la Vera 750g_l, Constanacia		Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Patatas Rehogadas Patata Dollar, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada
	Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura
	Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja
	Kcal: 721 Lip: 18,54 Prot: 38,56 HC: 102,26		Kcal: 823 Lip: 26,35 Prot: 33,49 HC: 111,63		Kcal: 951 Lip: 36,12 Prot: 20,54 HC: 134,43		Kcal: 683 Lip: 25,82 Prot: 18,35 HC: 93,01		Kcal: 860 Lip: 21,90 Prot: 44,40 HC: 123,08
9	Pasta en Salsa Provenzal Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada	10	Garbanzos Guisados Garbanzo Lechoso, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Verde Dado	11	Crema de Zanahoria y Boniato Patata Dado, Zanahoria Dado, Boniato Dado, Cebolla Dado	12	Potaje de Lentejas Lenteja Estón Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Zanahoria Dado	13	Cazuela de Arroz Integral Arroz Integral, Tomate Frito, Cebolla Dado, Pisto Verdura Ratatouille
	Pinchito de Pollo al Horno Pollo Muslo Troceado Bq Cong_uvesa, Aceite Girasol Alto Oleico, Curcuma, Pimentón Dulce de la Vera 750g_l, Constanacia		Merluza al Vapor al Romero Merluza Filete C/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Romero, Sal Yodada		Tortilla de Patata y Espinacas Tortilla Patata/espinaca		Lomo Frescode Cerdo en Salsa Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria Dado, Pimiento Verde Dado, Tomate Frito		Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Agrio Limón, Perejil
	Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Arroz Pilaf Integral Arroz Integral, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado		Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Menestra Rehogada Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada, Ajo Pelado		Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
	Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura
	Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja
	Kcal: 806 Lip: 26,21 Prot: 33,26 HC: 110,57		Kcal: 807 Lip: 21,64 Prot: 37,92 HC: 116,91		Kcal: 752 Lip: 21,74 Prot: 20,80 HC: 112,70		Kcal: 791 Lip: 20,19 Prot: 48,06 HC: 104,34		Kcal: 800 Lip: 21,69 Prot: 38,57 HC: 112,04
16		17		18	Arroz Integral a la Cubana Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado	19	Lentejas Estofadas Lenteja Estón Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo	20	Crema Hortelana Calabacín Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado
					Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Pollo Alas, Aceite Girasol Alto Oleico, Curcuma, Pimentón Dulce de la Vera 750g_l, Constanacia		Tortillade Patatay Cebolla Tortilla Patata/cebolla		Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil Abadejo Filete S/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Perejil
					Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Pisto Riojano Pisto Verdura Ratatouille, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada
					Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura
					Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja
					Kcal: 790 Lip: 25,92 Prot: 31,80 HC: 107,07		Kcal: 857 Lip: 27,32 Prot: 31,42 HC: 124,15		Kcal: 607 Lip: 15,90 Prot: 30,07 HC: 89,58
23	Pasta con Tomate Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada	24	Garbanzos con Verduras Garbanzo Lechoso, Tomate Frito, Patata Dado, Zanahoria Dado	25	Crema de Zanahoria y Boniato Patata Dado, Zanahoria Dado, Boniato Dado, Cebolla Dado	26	Lentejas Guisadas Lenteja Estón Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo	27	Paella Integral de Verduras Arroz Integral, Tomate Frito, Judia Verde Redonda, Zanahoria Dado
	Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno Hamburguesa 90% Pavo_procavi, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Perejil		Merluza al Limón Horneada Merluza Filete C/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Agrio Limón, Ajo Pelado		Pollo Asado Pollo Contramuslo S/h S/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Vino Blanco, Ajo Pelado		Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Palometa Filete S/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada		Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacín
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Guisantes Salteados Guisante, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado		Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada		Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
	Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura		Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondata Baker, Pan 300g_panes Extremadura
	Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja		Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja
	Kcal: 802 Lip: 26,89 Prot: 28,32 HC: 112,34		Kcal: 791 Lip: 21,79 Prot: 39,98 HC: 108,97		Kcal: 679 Lip: 28,89 Prot: 33,94 HC: 92,13		Kcal: 767 Lip: 20,60 Prot: 43,31 HC: 105,12		Kcal: 912 Lip: 28,30 Prot: 27,40 HC: 134,61

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA ADÍA

¿En qué consiste?

La alimentación integrativa es un enfoque que busca integrar la nutrición con otros aspectos de la salud, como el bienestar emocional, el entorno saludable, la sostenibilidad y el medio ambiente. Se trata de una forma de comer que tiene en cuenta no solo lo que comemos, sino también cómo lo comemos y en qué contexto.



¡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