

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Pasta a la Napolitana Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada	3	Alubias Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Dado, Tomate Frito, Puerto Rodaja	4	Arroz Integral Campesina Arroz Integral, Menestra Premium 4x2.5kg, congelados Navarra, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen	5	Puchero Andaluz Arroz Integral, Patata Dado, Zanahoria Dado, Garbanzo Lechoso	6	Crema Hortelana Calabacín Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado
	Merluza Asada Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada		Redondo de Pavo al Horno Pavo Roti Cong, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada, Ajo Pelado		Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde Abadejo Filete S/p, Harina Fina Maiz, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco		Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla		Jamoncitos de Pollo Horneados Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Ajo Pelado
	Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Zanahorias Guisadas Zanahoria Dado, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Perejil		Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Arroz Pilaf Integral Arroz Integral, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado
9	Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker	10	Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker	11	Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker	12	Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker	13	Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker
	Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia
	Kcal: 758 Lip: 20,44 Prot: 31,45 HC: 112,17		Kcal: 759 Lip: 20,85 Prot: 34,65 HC: 111,77		Kcal: 718 Lip: 16,48 Prot: 28,93 HC: 109,93		Kcal: 972 Lip: 28,71 Prot: 26,70 HC: 151,62		Kcal: 717 Lip: 24,04 Prot: 33,23 HC: 93,17
16	Lentejas Caseras Lenteja Eston Extra, Arroz Integral, Tomate Frito, Pimiento Verde Dado	17	Pasta en Salsa Provenzal Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Hierbas Provenzales Sazonador	18	Potaje de Judías Blancas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado	19	Arroz Integral a la Cubana Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado	20	Crema de Puerro y Zanahoria Patata Dado, Zanahoria Dado, Puerto Rodaja, Aceite Oliva Virgen
	Tortilla de Patata y Espinacas Tortilla Patata/espinaca		Palometa al Horno Encebollada Palometa Filete S/p, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Harina Fina Maiz		Tortilla Francesa Tortilla Francesa		Palitos de Merluza Fritos Palitos Pescado, Aceite Girasol Alto Oleico		Redondo de Pavo al Horno Pavo Roti Cong, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada, Ajo Pelado
	Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Zanahorias Guisadas Zanahoria Dado, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Perejil		Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Pisto Riojano Pisto Verdura Ratatouille, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada
23	Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker	24	Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker	25	Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker	26	Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker	27	Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker
	Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia
	Kcal: 862 Lip: 22,80 Prot: 33,24 HC: 131,92		Kcal: 805 Lip: 22,53 Prot: 36,25 HC: 114,88		Kcal: 701 Lip: 20,11 Prot: 28,40 HC: 104,44		Kcal: 869 Lip: 28,39 Prot: 22,57 HC: 129,57		Kcal: 692 Lip: 20,83 Prot: 28,90 HC: 98,59
30	Caballitas en Aceite Filete Caballaaceite Vegetal	31	Garbanzos Guisados Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado		Abadejo al Horno a la Vizcaína Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada		Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacín		Albóndigas Horneadas en Salsa Albondigas 90% Pollo Sin Gluten, Tomate Frito, Cebolla Dado, Pimiento Verde Dado
	Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Pollo asado con Chimichurri Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia		Patatitas al Horno Patata Dolar, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada		Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Menestra Salteada Menestra Premium 4x2.5kg_congelados Navarra, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia
	Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker		Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker		Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker		Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker
	Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia
	Kcal: 855 Lip: 26,91 Prot: 41,51 HC: 113,16		Kcal: 790 Lip: 26,99 Prot: 38,98 HC: 101,62		Kcal: 648 Lip: 17,55 Prot: 27,39 HC: 94,00		Kcal: 856 Lip: 27,29 Prot: 31,83 HC: 122,44		Kcal: 923 Lip: 28,84 Prot: 39,96 HC: 121,76
	Pasta con Tomate Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada		Alubias Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Dado, Tomate Frito, Puerto Rodaja		Crema de Calabaza y Patata Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada		Puchero de Garbanzos Garbanzo Lechoso, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Verde Dado		Paella Integral de Marisco Arroz Integral, Sopa Mariscos S/c, Tomate Frito, Guisante
	Jamoncitos de Pollo Asados Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Ajo Pelado		Merluza al Vapor al Ajillo Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada		San Jacobo Frito San Jacobo, Aceite Girasol Alto Oleico		Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Abadejo Filete S/p, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Vinagre Vino Blanco 6º		Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla
	Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Pelado		Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada		Judías Verdes Salteadas Judia Verde Redonda, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada		Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
	Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker		Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker		Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker		Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker		Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker
	Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia		Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia
	Kcal: 803 Lip: 26,11 Prot: 33,17 HC: 109,89		Kcal: 733 Lip: 18,86 Prot: 37,53 HC: 106,11		Kcal: 702 Lip: 24,35 Prot: 17,09 HC: 105,48		Kcal: 738 Lip: 18,33 Prot: 37,48 HC: 106,02		Kcal: 933 Lip: 28,89 Prot: 30,40 HC: 136,88

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