

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

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

Kcal: 862 Lip: 22,82 Prot: 33,28 HC: 131,71

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

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

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

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

Kcal: 943 Lip: 28,74 Prot: 29,35 HC: 141,89

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

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

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

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

Kcal: 738 Lip: 19,37 Prot: 42,52 HC: 100,88

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

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

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

Puchero Andaluz 9
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

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

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

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

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

Crema Hortelana 9
Jamoncitos de Pollo al Horno 9-12
Arroz Pilaf Integral 9
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal:679,50 Lip:23,58 Prot:28,42 HC:88,93

Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno 6-7
Pisto Riojano
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

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

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

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

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