

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	2 Arroz con Tomate. Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	3 Crema de Verduras ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	4 Garbanzos a la Catalana. Lomo de Sajonia Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	5 Coliflor en ajada Macarrones con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
8  FESTIVO	9 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	10 Crema de Zanahoria ECO. Pollo al Ajillo Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11 Garbanzos Estofados con Verduras. Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Espirales con salsa al Pepe Merluza al Horno. Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada
15 Sopa de Cocido. Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	16 Lentejas Estofadas con Verduras. Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	17 Macarrones con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18 Judías Pintas Estofadas. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Chips Pan y Agua Postre especial
Kcal: 622 Lip: 22,58 Prot: 29,06 HC: 78,95 Cena: Patata + Pescado + Fruta	Kcal: 701 Lip: 19,33 Prot: 18,48 HC: 117,23 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Kcal: 620 Lip: 21,30 Prot: 38,64 HC: 68,99 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Kcal: 574 Lip: 18,48 Prot: 29,42 HC: 75,78 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Kcal: 703 Lip: 24,40 Prot: 24,93 HC: 95,01 Cena: Patata + Ave + Fruta
Kcal: 713 Lip: 21,04 Prot: 21,23 HC: 113,46 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Kcal: 716 Lip: 26,60 Prot: 26,47 HC: 92,42 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	Kcal: 530 Lip: 15,60 Prot: 34,19 HC: 62,73 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Kcal: 690 Lip: 25,71 Prot: 23,74 HC: 92,59 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 625 Lip: 18,19 Prot: 30,33 HC: 86,16 Cena: Verdura + Carne + Lácteo
Kcal: 614 Lip: 19,10 Prot: 43,87 HC: 67,49 Cena: Patata + Ave + Fruta	Kcal: 601 Lip: 15,88 Prot: 35,66 HC: 79,59 Cena: Arroz + Carne + Fruta	Kcal: 757 Lip: 28,11 Prot: 20,56 HC: 104,73 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 614 Lip: 19,10 Prot: 43,87 HC: 67,49 Cena: Patata + Ave + Fruta	Kcal: 822 Lip: 42,37 Prot: 29,07 HC: 79,47 Cena: Verdura + Pescado + Fruta



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