



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
	Arroz a la Cubana	Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza	Sopa de Estrellitas	Patatas Estofadas con Magro
	Huevos Revueltos	Merluza a la Bilbaína	Escalope de Pollo Casero al Limón	Lomitos de Caballa en Aceite
	Bastones de Plátano Asados	Ensalada Variada	Tomate Aliñado con Orégano	Ensalada Variada
	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur y Pan Integral
	Kcal: 651 Lip: 21,35 Prot: 16,34 HC: 101,80 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Kcal: 626 Lip: 18,03 Prot: 39,02 HC: 77,18 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 594 Lip: 16,83 Prot: 32,25 HC: 79,91 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 728 Lip: 30,72 Prot: 50,05 HC: 62,34 Cena: Verdura + Carne + Fruta
10	11	12	13	14
	Brócoli Salteado	Alubias Blancas con Verduras	Sopa de Cocido	Arroz a la Milanesa
	Macarrones con Boloñesa de Lentejas	Tortilla Francesa de Atún	Cocido Completo	Fogonero a la Andaluza
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Ensalada Variada con Brotes de Soja
	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur y Pan Integral
	Kcal: 650 Lip: 15,28 Prot: 19,68 HC: 106,84 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 684 Lip: 26,12 Prot: 34,83 HC: 79,96 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 803 Lip: 27,24 Prot: 40,41 HC: 102,81 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 738 Lip: 25,63 Prot: 31,83 HC: 96,32 Cena: Verdura + Carne + Fruta
17	18	19	20	21
	Coliflor al Gratén	Coditos a la Napolitana con Hierbas Provenzales	DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA Paella con Verduritas de la Huerta	Alubias Pintas con Chorizo
	Cinta de Lomo al Horno	Merluza en Salsa Verde	Pollo Asado en su Jugo	Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
	Dados de Patata	Guisantes Rehogados	Ensalada Variada	Ensalada de Lechuga y Maíz
	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur y Pan Integral
	Kcal: 666 Lip: 31,37 Prot: 35,62 HC: 61,70 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 681 Lip: 18,32 Prot: 31,69 HC: 96,15 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 723 Lip: 18,35 Prot: 30,14 HC: 99,53 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 756 Lip: 36,23 Prot: 35,32 HC: 74,00 Cena: Verdura + Carne + Fruta
24	25	26	27	28
	Espaguettis a la Carbonara	Alubias Blancas con Verduras	Sopa de Cocido	Arroz con Tomate Confitado
	Fogonero al Horno con Perejil Fresco	Tortilla de Patata	Cocido Completo	Palometa al Ajillo
	Pimientos Rojos Asados	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Ensalada de Lechuga y Zanahoria Rallada
	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Batido Natural de Frutas y Pan Integral
	Kcal: 692 Lip: 21,76 Prot: 30,05 HC: 93,95 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 685 Lip: 24,06 Prot: 25,57 HC: 93,46 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 803 Lip: 27,24 Prot: 40,41 HC: 102,81 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 750 Lip: 23,75 Prot: 33,78 HC: 102,73 Cena: Verdura + Carne + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

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!

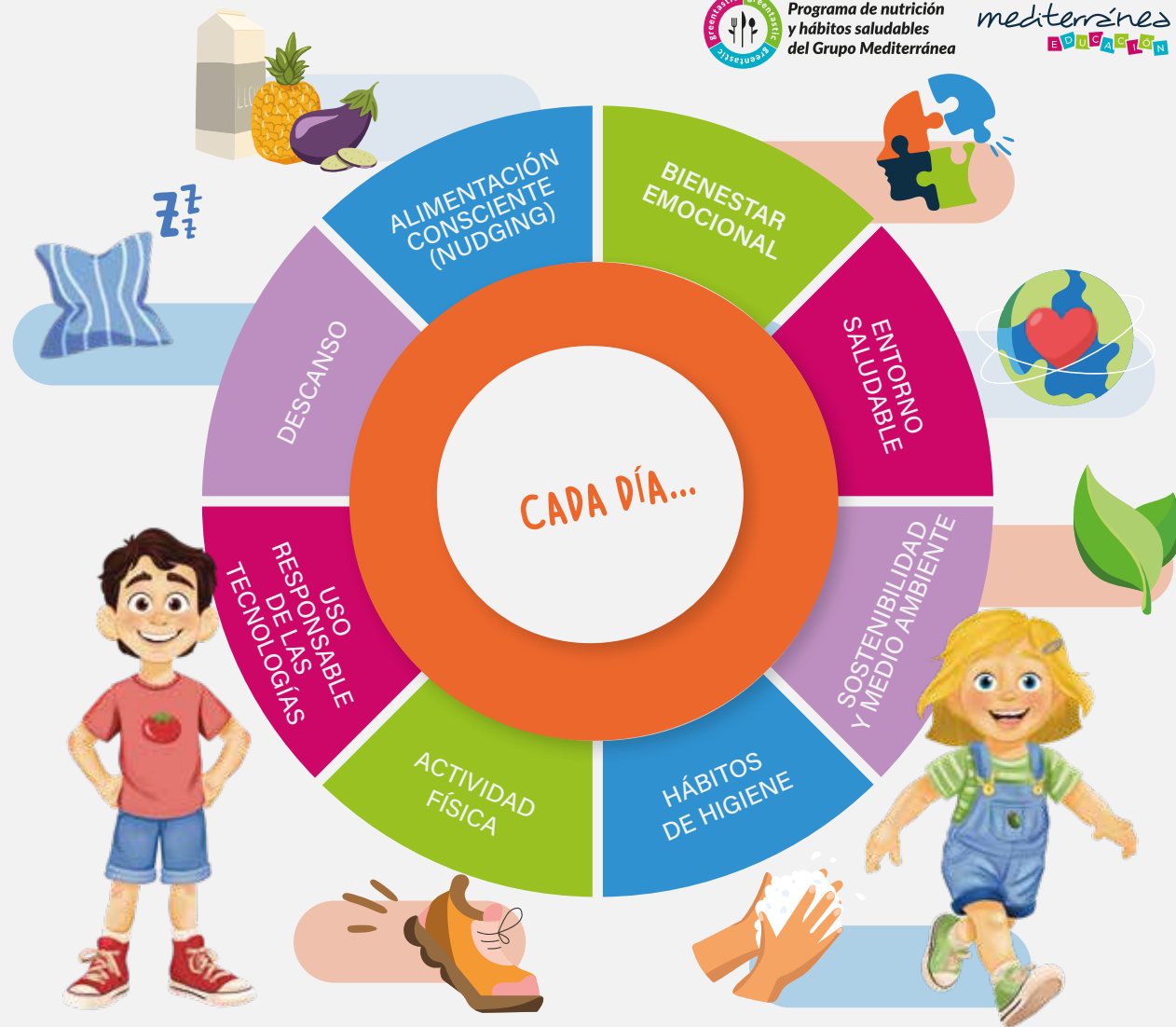
PREPÁRATE PARA

**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