



ESTE MES COMEMOS...

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Arroz Campero	2	Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún	3	Potaje de Garbanzos con Espinacas	4	Crema de Verduras con Picatostes	5	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA
	Lomitos de Caballa en Aceite		Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo		Merluza al Horno con Perejil Fresco		Cinta de Lomo a la Plancha		Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
	Ensalada Variada		Zanahorias Cubito Salteadas		Ensalada Variada		Dados de Patata		Tortilla Española Casera
	Fruta y Pan		Fruta y Pan		Fruta y Pan Integral		Fruta y Pan		Pisto Casero
	Kcal: 713 Lip: 21,37 Prot: 34,80 HC: 98,41		Kcal: 688 Lip: 20,40 Prot: 36,76 HC: 86,76		Kcal: 638 Lip: 21,45 Prot: 36,35 HC: 80,81		Kcal: 630 Lip: 22,97 Prot: 30,8 HC: 76,18		Kcal: 830 Lip: 33,28 Prot: 35,66 HC: 98,3
	Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Carne + Fruta
8	FESTIVO	9	Brócoli al Gratén	10	Alubias Blancas con Verduras	11	Sopa de Cocido	12	Arroz con Tomate Casero
			Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo		Canelones Vegetales		Cocido Completo		Gallineta a la Andaluza
			Ensalada Variada		Ensalada Variada		Repollo con Ajo Rehogado		Ensalada Griega
			Fruta y Pan		Fruta y Pan Integral		Fruta y Pan		Yogur y Pan Integral
			Kcal: 574 Lip: 28,59 Prot: 24,63 HC: 56,42		Kcal: 836 Lip: 27,55 Prot: 29,78 HC: 122,1		Kcal: 803 Lip: 27,24 Prot: 40,41 HC: 102,81		Kcal: 776 Lip: 29,04 Prot: 31,13 HC: 102,02
			Cena: Arroz + Cerne + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta
15	Lentejas con Verduras y Chorizo	16	Arroz Tres Delicias	17	Crema de Zanahoria ECOLÓGICA	18	Tallarines al Wok	19	Sopa de Fideos
	Tortilla de Patata y Calabacín		Merluza a la Gallega		Pollo en Salsa de Curry		Salmón al Eneldo		Nuggets de Pavo
	Ensalada Variada		Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca		Cous Cous al Romero		Ensalada Variada		Patatas Chips
	Fruta y Pan		Fruta y Pan		Fruta y Pan Integral		Fruta y Pan		Surtido de Turrones y Pan Integral
	Kcal: 693 Lip: 24,98 Prot: 26,46 HC: 90,77		Kcal: 581 Lip: 18,49 Prot: 27,85 HC: 79,15		Kcal: 714 Lip: 20,53 Prot: 33,27 HC: 86,56		Kcal: 763 Lip: 328,06 Prot: 36,7 HC: 90,57		Kcal: 731 Lip: 33,85 Prot: 21,92 HC: 85,75
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + 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

mediterránea

www.mediterranea-group.com

Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo 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!

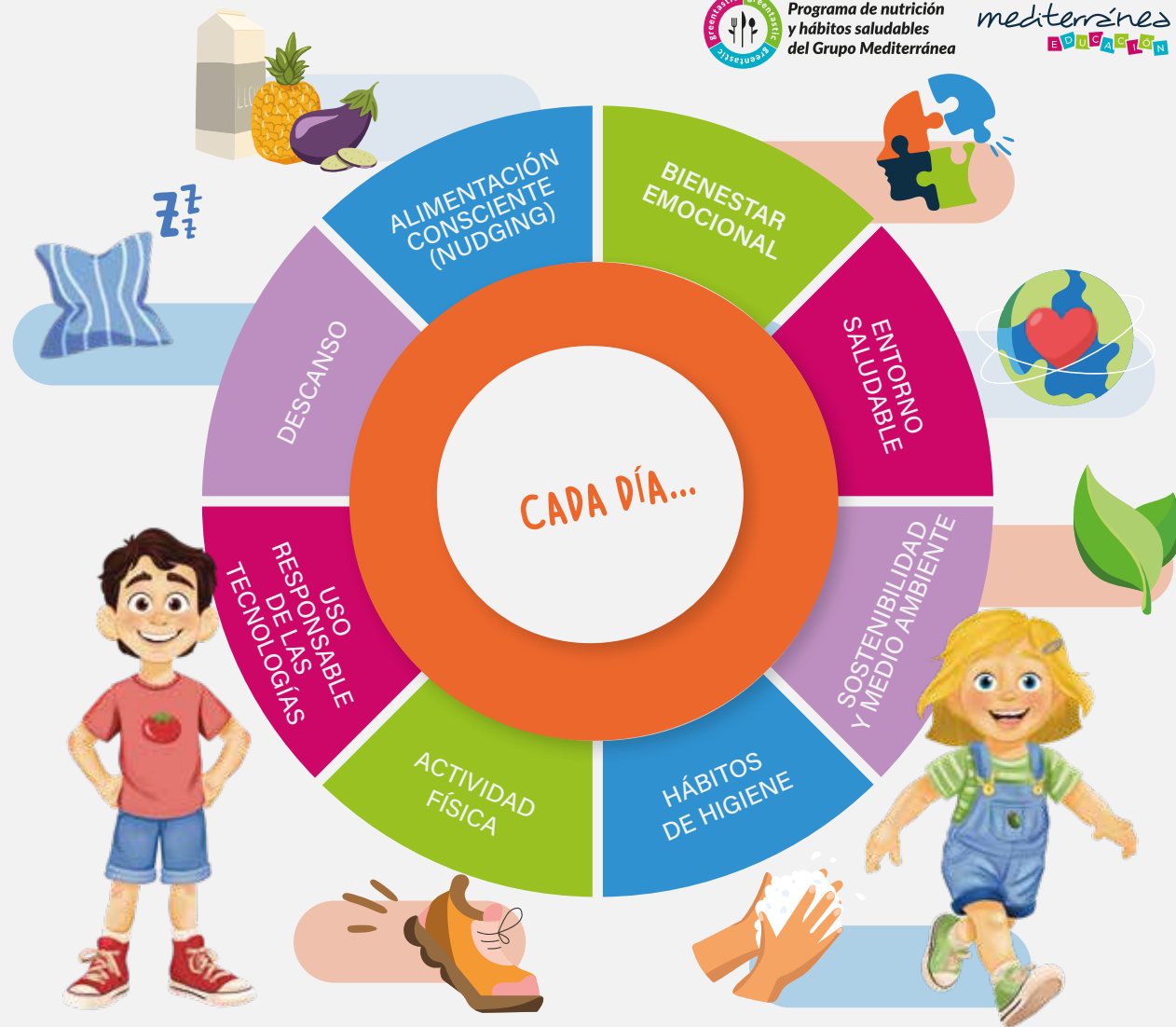
PREPÁRATE PARA

**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