



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8		9	JORNADA DEL TURRÓN
							Arroz con Pisto Casero Tortilla Francesa de York Ensalada Variada Fruta y Pan		Sopa de Cocido Cocido Completo Rapollo con Ajo Rehogado Yogur y Pan Integral
							Kcal: 677 Lip: 22,46 Prot: 19,55 HC: 103,74 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 832 Lip: 33,44 Prot: 45,84 HC: 91,76 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
13	Rissotto Meloso de Champiñones	14	Menestra de Verduras con Ajo Tostado	15	Guiso de Lentejas Especiadass con Cúrcuma	16	Crema de Calabaza ECO Asada con Croutons	17	Macarrones al Pomodoro con Queso Rallado
	Merluza a la Andaluza		Magro de Cerdo en Salsa de Verduras		Tortilla de Patata y Calabacín Casera		Pollo en Pepitoria		Palometa en Salsa de Cebolla
	Ensalada Variada		Dados de Patata		Ensalada Variada		Arroz INTEGRAL Rehogado		Ensalada Variada
	Fruta y Pan		Fruta y Pan		Fruta y Pan Integral		Fruta y Pan		Yogur y Pan Integral
	Kcal: 829 Lip: 26,46 Prot: 32,95 HC: 119,07 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 569 Lip: 24,73 Prot: 29,13 HC: 56,76 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo		Kcal: 673 Lip: 29,68 Prot: 27,04 HC: 77,95 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 738 Lip: 19,47 Prot: 32,23 HC: 94,78 Cena: Legumbre + Pescado + Lácteo		Kcal: 831 Lip: 31,37 Prot: 44,93 HC: 92,97 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
20	Salteado de Verdura Tricolor	21	Espaguettis INTEGRALES a la Carbonara con Bacon Crujiente	22	Alubias Blancas al Estilo Tradicional	23	Paella con Verduritas de la Huerta	24	Sopa de Estrellitas
	Hamburguesa de Ternera al Horno		Lomitos de Caballa en Aceite		Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido		Fogonero a la Riojana		Cocido Vegetal
	Puré de Patata Cremoso		Ensalada Variada		Ensalada Variada		Ensalada Coleslaw		Rapollo con Ajo Rehogado
	Fruta y Pan		Fruta y Pan		Fruta y Pan Integral		Fruta y Pan		Batido Natural de Frutas y Pan Integral
	Kcal: 561 Lip: 22,44 Prot: 19,42 HC: 70,70 Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Kcal: 837 Lip: 33,68 Prot: 40,99 HC: 89,21 Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Kcal: 677 Lip: 27,90 Prot: 29,73 HC: 82,56 Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Kcal: 698 Lip: 18,69 Prot: 26,03 HC: 110,21 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Kcal: 651 Lip: 13,22 Prot: 26,10 HC: 112,37 Cena: Verdura + Carne + Fruta
27	Arroz a la Cubana	28	Crema de Verduras ECOLÓGICA	29	Patatas Estofadas con Verduras	30	Sopa de Fideos	31	Potaje de Lentejas con Dados de Calabaza
	Huevos Revueltos		Lomo Asado en Salsa de Zanahoria		Nuggets Caseros de Salmón		Pollo Asado al Limón		Merluza a la Bilbaína
	Bastones de Plátano Asados		Cous Cous al Romero		Ensalada Variada		Tomate Aliñado con Orégano		Ensalada Variada
	Fruta y Pan		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 + Carne + Lácteo		Kcal: 641 Lip: 20,92 Prot: 31,72 HC: 81,82 Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Kcal: 796 Lip: 35,60 Prot: 35,52 HC: 88,76 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 508 Lip: 12,87 Prot: 26,38 HC: 58,00 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 642 Lip: 22,39 Prot: 42,59 HC: 69,89 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!

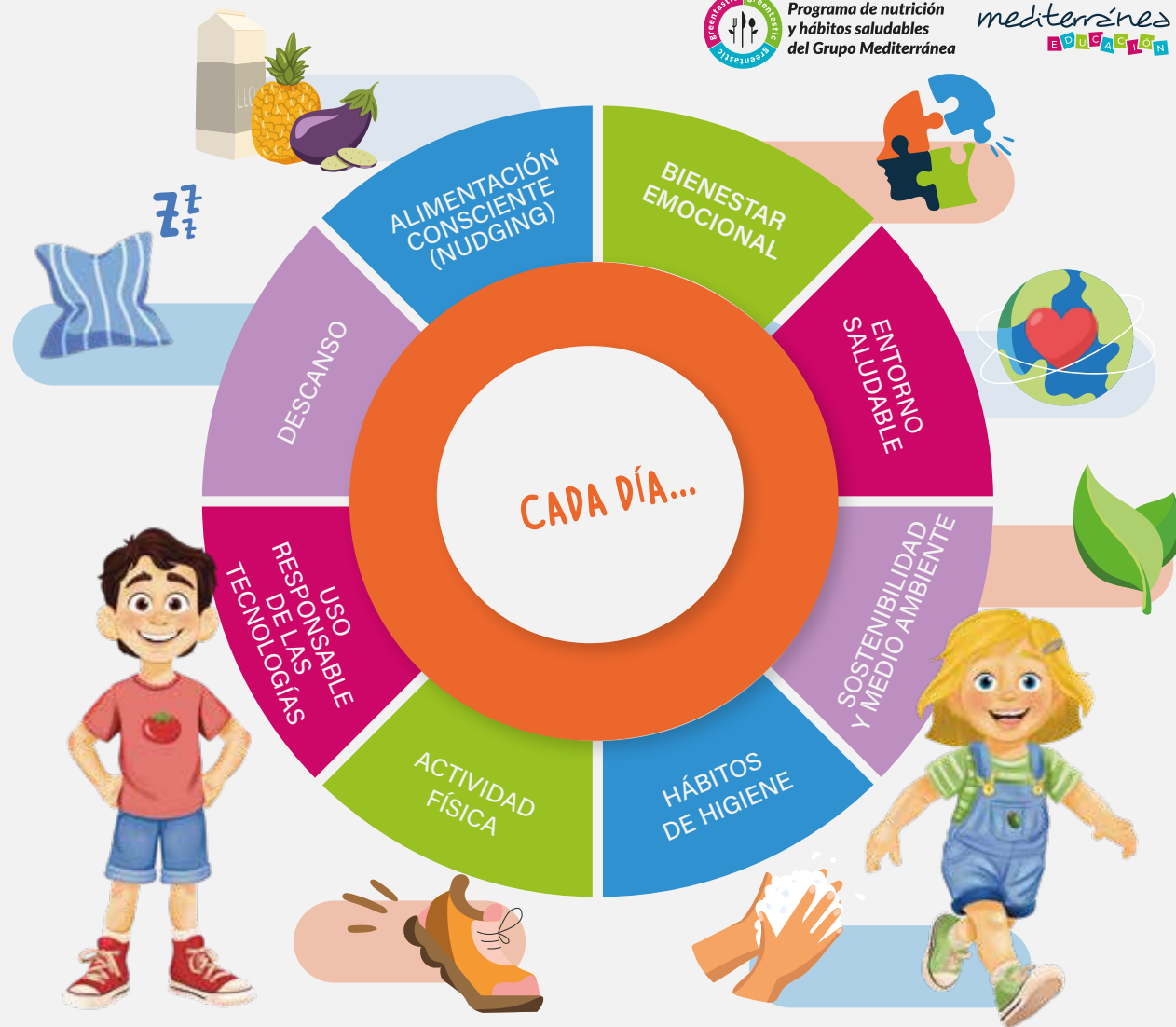
PREPÁRATE PARA

**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