



| Lunes                                                                                                                                                                                                                  | Martes                                                                                                                                                                                                                                               | Miércoles                                                                                                                                                                                                                        | Jueves                                                                                                                                                                                                  | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>Macarrones Amatriciana<br><br>Rabas de Calamar<br><br>Ensalada Variada<br><br>Fruta y Pan<br><br>Kcal: 811 Lip: 28,92 Prot: 21,60 HC: 117,32<br>Cena: Verdura + Carne + Lácteo                                    | 3<br>Crema de Calabacín <b>ECOLÓGICA</b> con Quesito<br>Ragout de Ternera con Verduras de Temporada<br><br>PLATO ECO Patatas Fritas Crujientes<br><br>Fruta y Pan<br><br>Kcal: 644 Lip: 28,40 Prot: 30,43 HC: 68,54<br>Cena: Arroz + Pescado + Fruta | 4<br>Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada<br><br>Tortilla Francesa de Atún<br><br>Ensalada Variada<br><br>Fruta y Pan Integral<br><br>Kcal: 681 Lip: 26,98 Prot: 34,65 HC: 80,17<br>Cena: Verdura + Carne + Lácteo | 5<br>Sopa de Cocido<br><br>Cocido Completo<br><br>Repollo con Ajo Rehogado<br><br>Fruta y Pan<br><br>Kcal: 803 Lip: 27,24 Prot: 40,41 HC: 102,81<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta                     | 6<br>Arroz a la Milanesa<br><br>Bacalao con Aceite de Ajo y Perejil<br><br>Ensalada Variada con Brotes de Soja<br><br>Yogur y Pan Integral<br><br>Kcal: 648 Lip: 21,36 Prot: 34,26 HC: 84,94<br>Cena: Verdura + Huevo + Fruta                                     |
| 9<br>Arroz Cantonés<br><br>Lomitos de Caballa en Aceite<br><br>Ensalada Variada<br><br>Fruta y Pan<br><br>Kcal: 767 Lip: 24,54 Prot: 40,09 HC: 98,82<br>Cena: Verdura + Carne + Fruta                                  | 10<br>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES<br>Lentejas a la Jardinera<br><br>Burritos Vegetales con Soja Texturizada<br><br>Ensalada Variada<br><br>Fruta y Pan<br><br>Kcal: 737 Lip: 19,40 Prot: 33,07 HC: 106,71<br>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo       | 11<br>Coditos a la Napolitana con Hierbas Provenzales<br><br>Merluza en Salsa Verde<br><br>Guisantes Rehogados<br><br>Fruta y Pan Integral<br><br>Kcal: 673 Lip: 18,79 Prot: 30,91 HC: 95,84<br>Cena: Verdura + Carne + Fruta    | 12<br>Judías Verdes con Jamón<br><br>Muslitos de Pollo Asados en su Jugo<br><br>Patata Asada<br><br>Fruta y Pan<br><br>Kcal: 509 Lip: 19,23 Prot: 31,54 HC: 51,51<br>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo       | 13<br>Alubias Blancas Estofadas con Arroz <b>INTEGRAL</b><br><br>Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín<br><br>Ensalada Verde y Olivas Negras<br><br>Yogur y Pan Integral<br><br>Kcal: 704 Lip: 30,30 Prot: 32,15 HC: 79,55<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta |
| 16<br>Crema de Verduras <b>ECOLÓGICA</b> con Croutons<br><br>Salchichas de Pavo al Horno<br><br>Ensalada Variada<br><br>Fruta y Pan<br><br>Kcal: 729 Lip: 37,80 Prot: 25,89 HC: 73,02<br>Cena: Arroz + Pescado + Fruta | 17<br>Lentejas Estofadas con Verduras<br><br>Tortilla de Patata<br><br>Ensalada Variada<br><br>Fruta y Pan<br><br>Kcal: 676 Lip: 22,03 Prot: 25,78 HC: 93,93<br>Cena: Verdura + Carne + Lácteo                                                       | 18<br>Fideua de Verduras de Temporada<br><br>Fogonero al Horno con Perejil Fresco<br><br>Pimientos Rojos Asados<br><br>Fruta y Pan Integral<br><br>Kcal: 619 Lip: 18,35 Prot: 29,20 HC: 87,11<br>Cena: Verdura + Huevo + Fruta   | 19<br>Sopa de Cocido<br><br>Cocido Completo<br><br>Repollo con Ajo Rehogado<br><br>Fruta y Pan<br><br>Kcal: 803 Lip: 27,24 Prot: 40,41 HC: 102,81<br>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo                   | 20<br>Arroz con Tomate Confitado<br><br>Palometa al Ajillo<br><br>Ensalada de Remolacha<br><br>Natillas de Vainilla y Pan Integral<br><br>Kcal: 753 Lip: 25,38 Prot: 35,26 HC: 100,76<br>Cena: Verdura + Huevo + Fruta                                            |
| 23<br>Patatas a la Marinera<br><br>Tortilla Francesa con Champiñones<br><br>Zanahorias Cubito Salteadas<br><br>Fruta y Pan<br><br>Kcal: 578 Lip: 22,09 Prot: 24,02 HC: 73,34<br>Cena: Verdura + Carne + Lácteo         | 24<br>Arroz Campero<br><br>Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo<br><br>Ensalada Variada<br><br>Fruta y Pan<br><br>Kcal: 660 Lip: 18,34 Prot: 29,86 HC: 98,66<br>Cena: Verdura + Pescado + Fruta                                                     | 25<br>Macarrones <b>INTEGRALES</b> con Boloñesa Casera<br><br>Gallineta a la Andaluza<br><br>Ensalada Variada<br><br>Fruta y Pan Integral<br><br>Kcal: 789 Lip: 25,49 Prot: 37,93 HC: 101,83<br>Cena: Verdura + Carne + Fruta    | 26<br>Crema de Zanahoria<br><br>Magro en Salsa de Tomate<br><br>Rodajitas de Calabacín Rebozado<br><br>Fruta y Pan<br><br>Kcal: 688 Lip: 325,12 Prot: 30,15 HC: 86,67<br>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 27<br>Coliflor al Gratén<br><br>Curry Tailandés de Garbanzos<br><br>Cous Cous<br><br>Yogur y Pan Integral<br><br>Kcal: 850 Lip: 38,13 Prot: 35,15 HC: 95,81<br>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

# 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!**

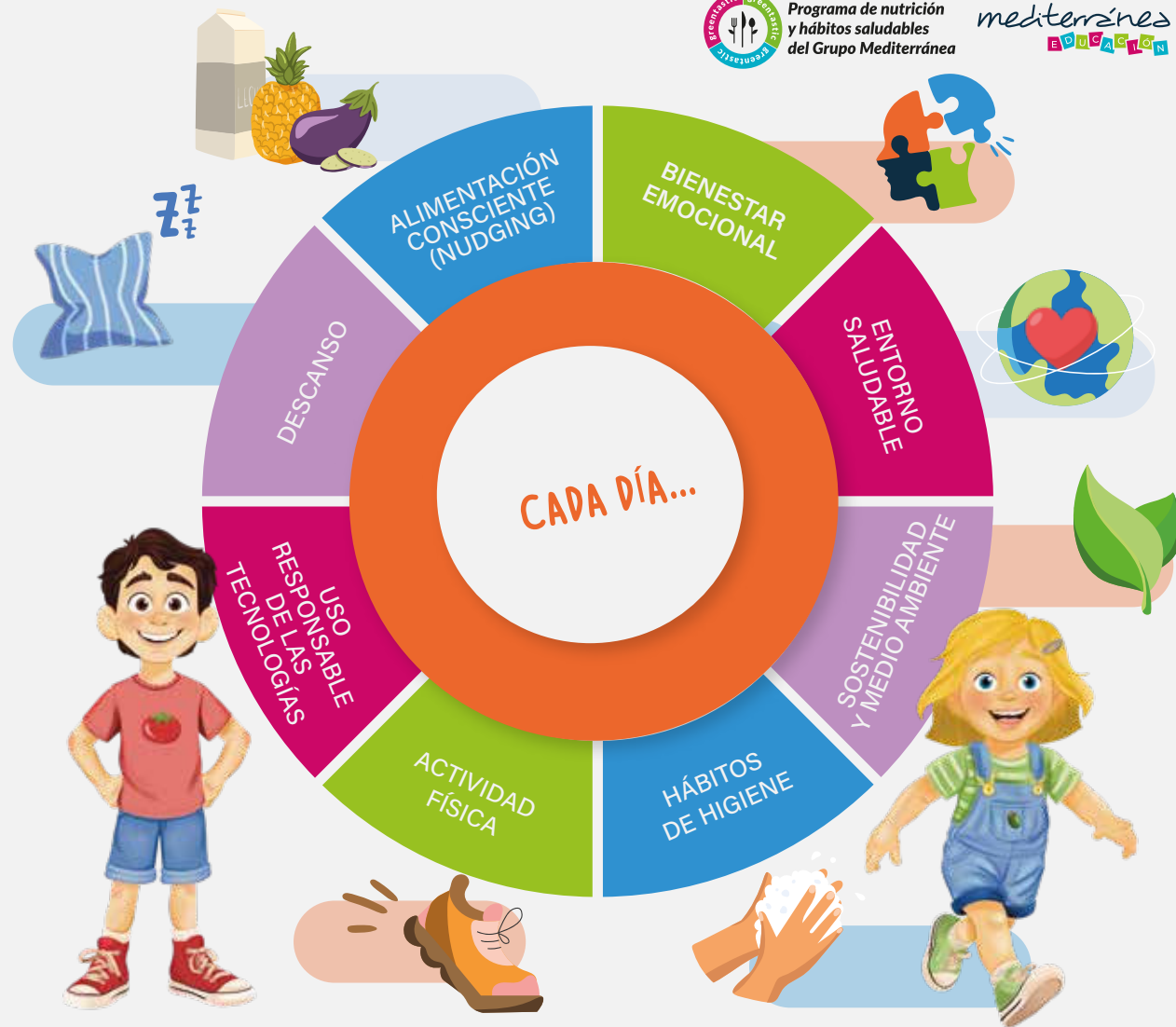
PREPÁRATE PARA

**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