

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Calabacín ECOLÓGICA Albóndigas de Ternera a la Jardinera Guisantes Rehogados Fruta y Pan Kcal: 673 Lip: 26,53 Prot: 25,17 HC: 83,79 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	3 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 604 Lip: 20,04 Prot: 27,89 HC: 80,75 Cena: Verdura + Carne + Fruta	4 Espaguetis a la Carbonara con Bacon Crujiente Salmón al Eneldo Ensalada Variada Fruta y Pan Integral Kcal: 843 Lip: 36,01 Prot: 37,33 HC: 94,42 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	5 Sopa de Cocido Cocido Completo Rapollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan Kcal: 804 Lip: 27,24 Prot: 40,42 HC: 102,62 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	6 Arroz con Tomate Casero Gallineta a la Andaluza Ensalada Griega Yogur y Pan Integral Kcal: 775 Lip: 29,01 Prot: 31,13 HC: 101,79 Cena: Verdura + Carne + Fruta
9 Lentejas Estofadas con Verduras Coca de Verduras Casera Ensalada Variada Fruta Kcal: 771 Lip: 31,73 Prot: 22,45 HC: 90,87 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	10 Arroz Tres Delicias Merluza a la Gallega Tomate Aliñado con Orégano Fruta y Pan Kcal: 562 Lip: 18,21 Prot: 24,01 HC: 78,74 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	11 Brócoli al Gratén Pollo en Salsa de Curry Dados de Patata Fruta y Pan Integral Kcal: 714 Lip: 29,29 Prot: 37,98 HC: 63,26 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	12 Canelones de Carne Lomitos de Caballa en Aceite Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 706 Lip: 30,62 Prot: 38,47 HC: 69,06 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	13 Potaje de Garbanzos con Espinacas Tortilla Francesa Casera Champiñones al Ajillo Yogur y Pan Integral Kcal: 633 Lip: 28,22 Prot: 31,05 HC: 67,45 Cena: Verdura + Carne + Fruta
16 Crema Vichyssoise ECOLÓGICA Escalope de Cerdo Casero Tomate Asado a la Provençal con AOVE Fruta y Pan Kcal: 633 Lip: 23,65 Prot: 30,87 HC: 75,81 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	17 Tallarines al Wok Palometa con Tomate Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 684 Lip: 16,67 Prot: 32,33 HC: 102,16 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Alubias Blancas a la Jardinera Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido Ensalada Variada Fruta y Pan Integral Kcal: 646 Lip: 25,52 Prot: 29,33 HC: 79,43 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	19 Arroz con Pisto Casero Fogonero en Salsa Verde Rodajitas de Calabacín Rebozado Fruta y Pan Kcal: 796 Lip: 17,88 Prot: 41,10 HC: 120,61 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	20 DÍA MUNDIAL SIN CARNE Sopa de Estrellitas Vegetal Cocido Vegetal Rapollo con Ajo Rehogado Natillas de Vainilla y Pan Integral Kcal: 719 Lip: 19,05 Prot: 28,24 HC: 112,72 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
23 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Tortilla de Patata Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 504 Lip: 21,39 Prot: 12,54 HC: 63,30 Cena: Arroz + Carne + Lácteo	24 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada Ragout de Pavo Estofado con Verduritas Dados de Patata Fruta y Pan Kcal: 679 Lip: 17,94 Prot: 43,45 HC: 86,00 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	25 Macarrones INTEGRALES al Pomodoro con Queso Rallado Merluza a la Andaluza Ensalada Variada Fruta y Pan Integral Kcal: 759 Lip: 27,21 Prot: 29,08 HC: 99,15 Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Crema de Calabaza con Croutons Pollo en Pepitoria Cous Cous Fruta y Pan Kcal: 731 Lip: 19,27 Prot: 33,10 HC: 92,53 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	27

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

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!

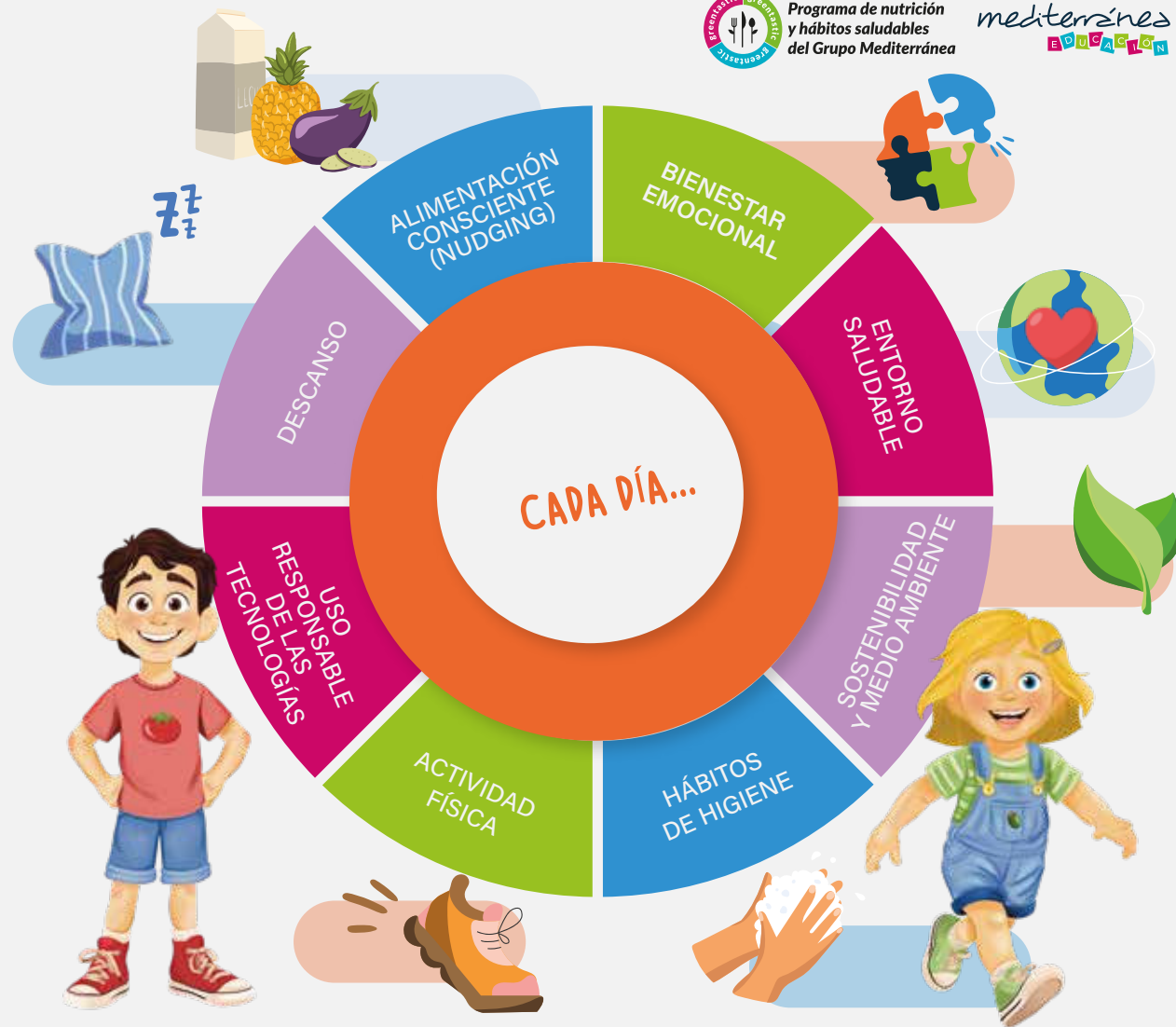
PREPÁRATE PARA

**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