

Lunes

DÍA MUNDIAL DE LA LECHE

- 1 Coliflor con Bechamel
- Tortilla de Patata
- Tomate Asado a la Provenzal con AOVE
- Vaso de Leche y Pan



Kcal: 695 Lip: 38,75 Prot: 20,79 HC: 64,18

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

- Alubias a la Vinagreta
- Pollo al Horno
- Patata Horno
- Fruta y Pan

Kcal: 663 Lip: 17,10 Prot: 36,00 HC: 73,57

Cena: Verdura+ Huevo + Lácteo

Miércoles

- Arroz Tres Delicias
- Fogonero a la Andaluza
- Ensalada Variada
- Fruta y Pan Integral

Kcal: 699 Lip: 24,84 Prot: 29,68 HC: 93,65

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

- Sopa de Cocido
- Cocido Completo
- Repollo con Ajo Rehogado
- Fruta y Pan

Kcal: 804 Lip: 27,24 Prot: 40,42 HC: 102,62

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

- Crema de Calabacín **ECOLÓGICA**
- Burritos Vegetales con Soja Texturizada
- Ensalada Variada
- Fruta



Kcal: 577 Lip: 19,15 Prot: 18,25 HC: 82,61

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 8 Judías Verdes con Patatas
- Empanadillas de Atún
- Ensalada Variada
- Fruta y Pan

Kcal: 672 Lip: 28,80 Prot: 12,84 HC: 89,10

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 9 Paella de Marisco
- Cinta de Lomo al Horno
- Ensalada Variada
- Fruta y Pan

Kcal: 754 Lip: 20,62 Prot: 37,80 HC: 103,62

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 10 Ensalada de Pasta
- Merluza en Salsa Verde
- Verduritas
- Fruta y Pan Integral

Kcal: 682 Lip: 21,06 Prot: 30,79 HC: 94,04

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 11 Gazpacho Andaluz
- Pollo en Pepitoria
- Patata Panadera
- Fruta y Pan

Kcal: 656 Lip: 18,72 Prot: 30,30 HC: 77,62

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 12 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
- Revuelto de Calabacín y Queso
- Ensalada Variada
- Yogur y Pan Integral

Kcal: 679 Lip: 29,33 Prot: 35,49 HC: 69,29

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 15 Arroz con Tomate Casero
- Lomitos de Caballa en Aceite
- Ensalada Variada
- Fruta y Pan Integral

Kcal: 689 Lip: 21,29 Prot: 36,22 HC: 93,81

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16 Espaguetis **INTEGRALES** al Wok
- Tortilla Francesa con Champiñones
- Ensalada Variada
- Fruta y Pan

Kcal: 630 Lip: 21,67 Prot: 24,87 HC: 81,79

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 17 Garbanzos a la Jardinera
- Coca de Verduras Casera
- Ensalada Variada
- Fruta

Kcal: 852 Lip: 39,53 Prot: 21,39 HC: 97,99

Cena: Verdura + Carne + Fruta



- 18 Ensaladilla Rusa
- Merluza con Tomate Casero
- Rodajitas de Calabacín Rebozado
- Fruta y Pan

Kcal: 783 Lip: 30,33 Prot: 30,10 HC: 98,18

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 19 Ensalada Mixta
- Filete de Pollo al Horno
- Patatas Chips
- Helado de Nata-Fresa y Pan Integral

Kcal: 486 Lip: 20,67 Prot: 28,71 HC: 46,12

Cena: Legumbre + 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



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.



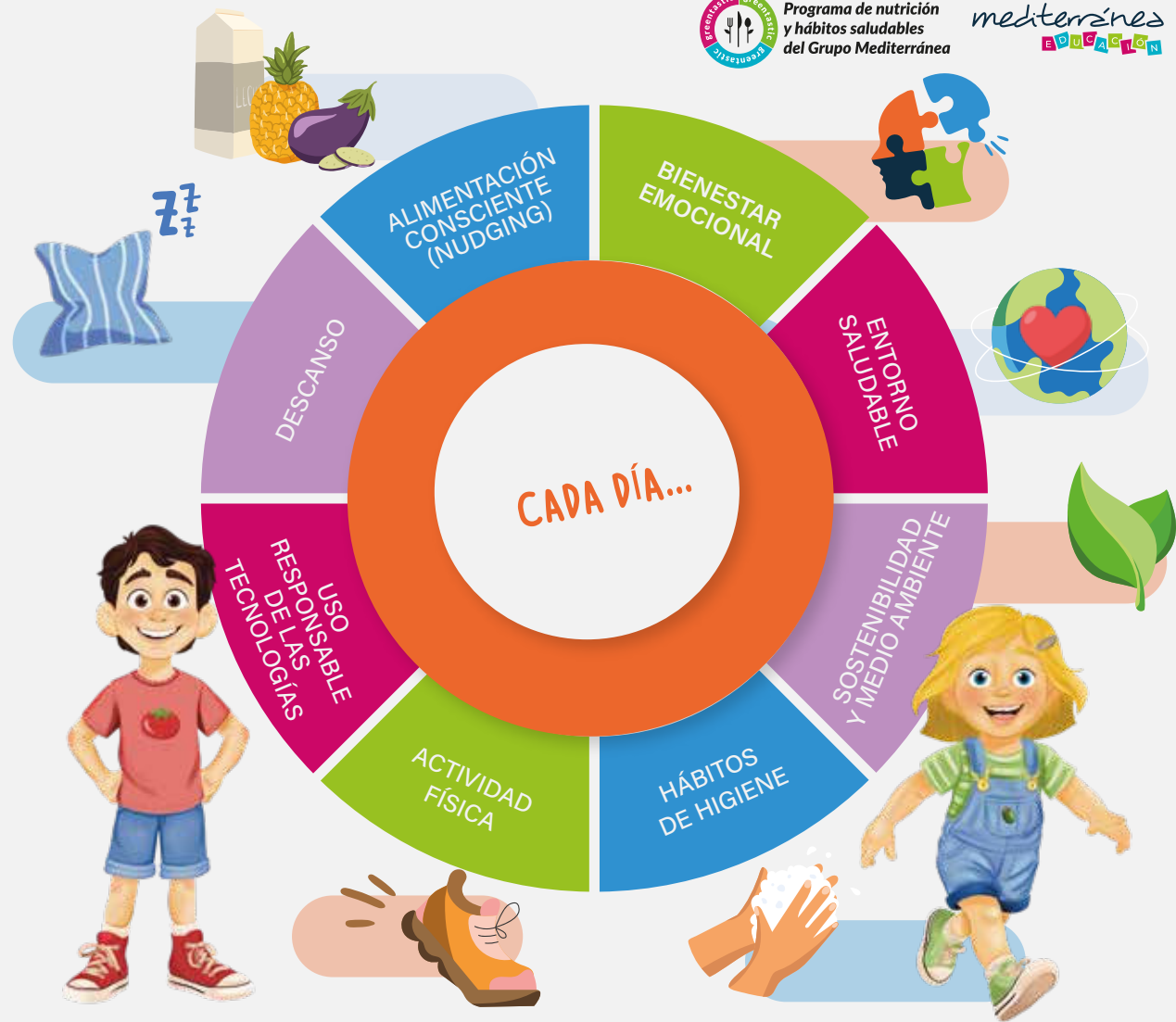
¡ESCAÑA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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