

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Arroz con Tomate Casero	Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada	Pasta INTEGRAL con Tomate Casero	Coliflor Rehogada/Crema de verdura	Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
	Merluza al Horno	Coca de Verduras Casera	Merluza en Salsa Verde	Muslitos de Pollo Asados en su Jugo	Tortilla Francesa de Calabacín
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Guisantes Rehogados	Patatas Fritas Crujientes	Ensalada Variada
	Fruta y Pan	Fruta	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con Quesito	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Crema de verdura	Ensalada Campera/Crema de calabacín	Alubias Blancas a la Jardinera	Sopa de Estrellitas	Paella con Verduritas de la Huerta
	Pollo al Horno	Fogonero al Horno con Perejil Fresco	Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido	Cocido Vegetal	Merluza a la Andaluza
	Arroz Blanco rehogado	Tomate Aliñado con Orégano	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Ensalada Variada
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con Quesito	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Lentejas Estofadas al Estilo de la Abuela	Arroz con Tomate	Ensalada de Garbanzos Vegetal/ Garbanzos con Verduras	Macarrones INTEGRALES a la boloñesa	Macarrones INTEGRALES a la boloñesa con Sofrito de Tomate Casero
	Tortilla de Patata Casera	Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo	Burritos Vegetales con verduras y arroz	Merluza al ajillo	Cinta de Lomo al Horno
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Menestra salteada	Patata Asada con Hierbas Provenzales
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con Quesito	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30		
	Arroz con Pisto Casero	Crema de Zanahoria	Brócoli Rehogado		
	Revuelto de Champiñones	Pastel de Patata y Lentejas Gratinado	Escalope de Pollo Casero		
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Arroz Blanco Rehogado		
	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral		
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con Quesito		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA EN PAPILLA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPLETAN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

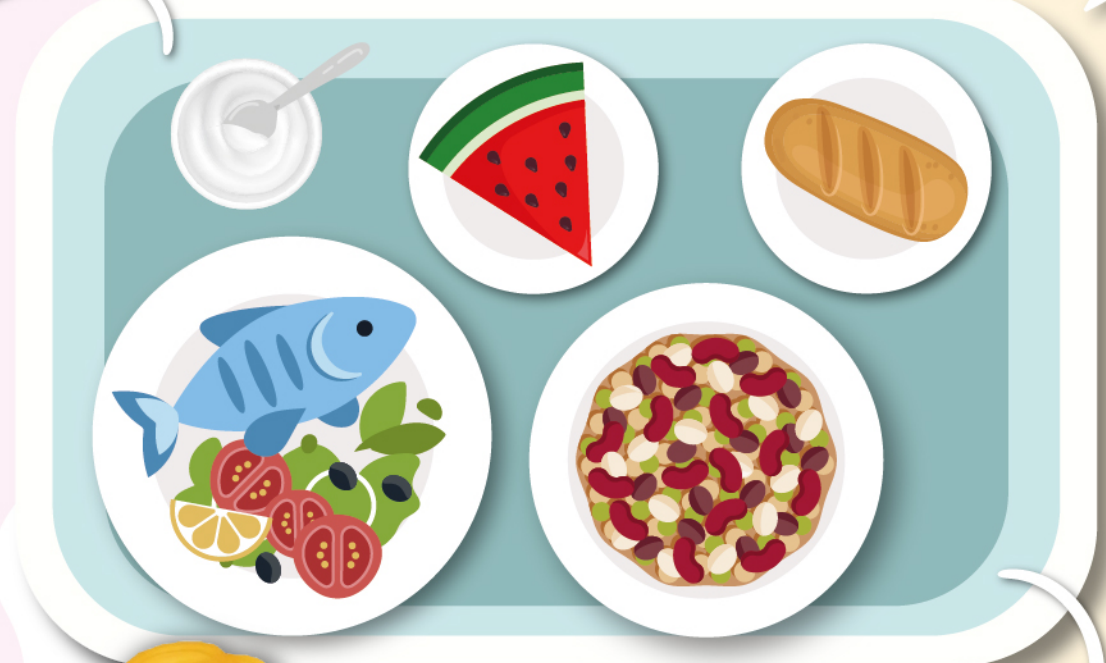
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha aquí para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea