

				DÍA 1	DÍA 2
				Sopa de Cocido	Patatas Estofadas con Verduras
				Cocido Completo	Merluza a la Bilbaina
				Repollo con Ajo Rehogado	Ensalada Variada
				Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda				Fruta en trozos / Pan del día con jamón york	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Lentejas Estofadas con Verduras	Arroz Campero	Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada	Macarrones INTEGRALES con Boloñesa Casera	Crema de Verduras de Temporada
	Tortilla Vegana Casera al Horno	Gallineta a la Andaluza	Huevos en salsa de tomate	Merluza al Horno	Pollo en Salsa de Curry
	Ensalada Variada	Verduras Salteadas	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Patata Dado al Horno
	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 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
		Judías Verdes con Patatas	Arroz a la Cubana con Huevo Cocido	Sopa de Estrellitas	Crema de Zanahoria
		Huevos Villaroy	Fogonero en Salsa de Cebolla	Cocido Vegetal	Magro de Cerdo Estofado
		Ensalada Variada	Ensalada Variada	Repollo con Ajo Rehogado	Arroz Rehogado
		Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan	Yogur Natural y Pan Integral
Merienda		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 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Rissotto de champiñones	Salteado de Verdura Tricolor	Espaguetis INTEGRALES al Pomodoro	Arroz con Tomate	Lentejas con Verduras y Chorizo
	Tortilla Francesa casera	Pollo en Pepitoria	Garbanzos a la Jardinera	Carne Picada con verduritas	Merluza al Horno
	Ensalada Variada	Puré de Patata		Ensalada Variada	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		
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Paella de verduras	Guiso de Lentejas con Arroz	Judías Verdes Rehogadas con Ajo	Sopa de Cocido	Crema de Calabaza
	Merluza al horno	Pizza Vegetal Casera	Tortilla de Patata Casera	Cocido Completo	Contramuslo de Pollo con Tomate
	Ensalada Variada	Ensalada Variada	Tomate Aliñado con Orégano	Repollo con Ajo Rehogado	Patata Dado al Horno
	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 VARIADA y de TEMPORADA EN PAPILLA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

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

Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

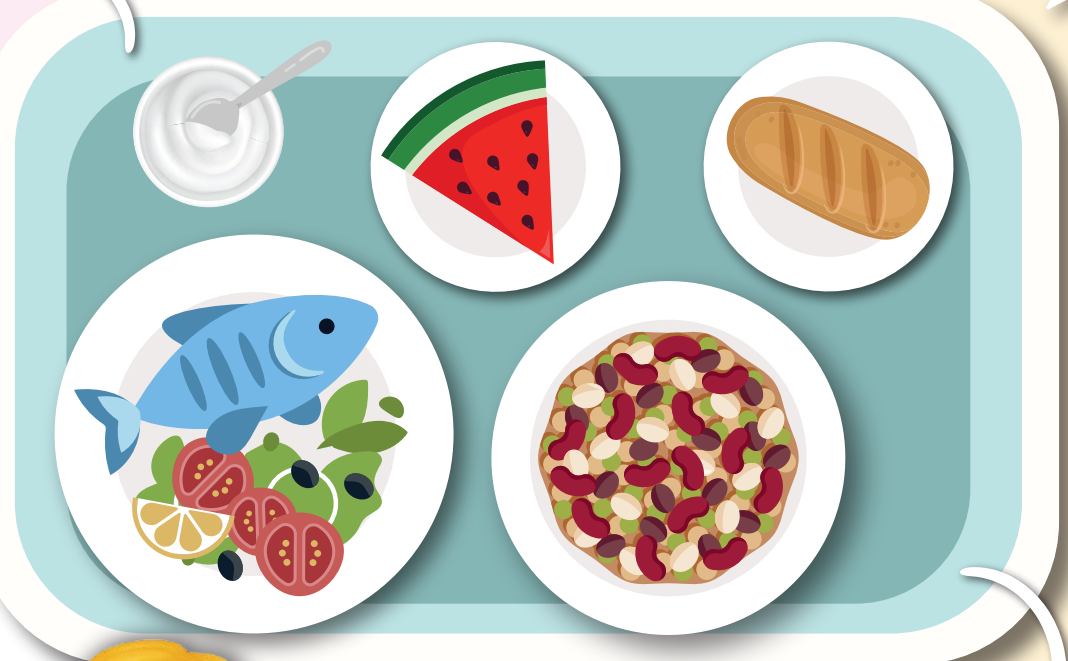
Salud

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