

Lunes

1 Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º
Pan y Agua Pan Pistola
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 634 Lip: 30,39 Prot: 26,87 HC: 66,31

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

8 Coditos al Ajillo Tiburon, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado, Sal Yodada

Huevos Rellenos de Atún Huevo Cocido, Tomate Frito, Atun Bolsa

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 560 Lip: 19,27 Prot: 24,88 HC: 71,33

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Ensalada de Pasta con Atún Espiral, Maiz Dulce, Atun Bolsa, Aceite Oliva Virgen Extra

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 597 Lip: 24,31 Prot: 22,26 HC: 72,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

2 Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Guisante
Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Zanahoria
Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 736 Lip: 18,29 Prot: 22,27 HC: 123,83

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Puerro, Calabaza, Zanahoria

Albóndigas de Ternera en Salsa Albondigas Caseras, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico

Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 620 Lip: 28,73 Prot: 22,82 HC: 71,04

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Salmón al Horno Salmon Porcion, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 602 Lip: 19,96 Prot: 38,74 HC: 68,33

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

3 Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
Salmón al Horno Salmon Porcion, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º
Pan y Agua Pan Pistola
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 608 Lip: 20,57 Prot: 31,00 HC: 72,49

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10 Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 613 Lip: 19,84 Prot: 22,63 HC: 87,02

Cena: Patata + Ave + Fruta

17 Ensalada Mixta Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Atun Bolsa, Cebolla Pelada

Perrito Caliente Pan Hot Dogs, Salchicha Frankfurt, Ketchup Monodosis

Patatas Fritas Patata Frita

Pan y Agua Pan Pistola

Macedonia de Fruta Casera Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja

Kcal: 637 Lip: 25,76 Prot: 20,36 HC: 79,21

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves



4
11 Patatas a la Marinera Patata Nueva, Preparado Paella, Tomate Frito, Cebolla
Merluza en Salsa Merluza Filete S/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden
Kcal: 510 Lip: 16,65 Prot: 31,58 HC: 62,24
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

5 Crema de Calabacín ECO Calabacin Dado Eco, Patata Nueva, Aceite Oliva, Sal Yodada
Pollo Asado Pollo Ragut, Cebolla, Aceite Oliva, Sal Yodada
Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Pan y Agua Pan Pistola
Yogur Yogurt Natural

Kcal: 398 Lip: 18,41 Prot: 33,02 HC: 24,23

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Arroz Integral, Cebolla Pelada, Calabacin, Aceite Oliva Virgen Extra

Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º

Pan y Agua Pan Pistola

Yogur Yogurt Natural

Kcal: 652 Lip: 19,24 Prot: 24,08 HC: 94,26

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda 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!

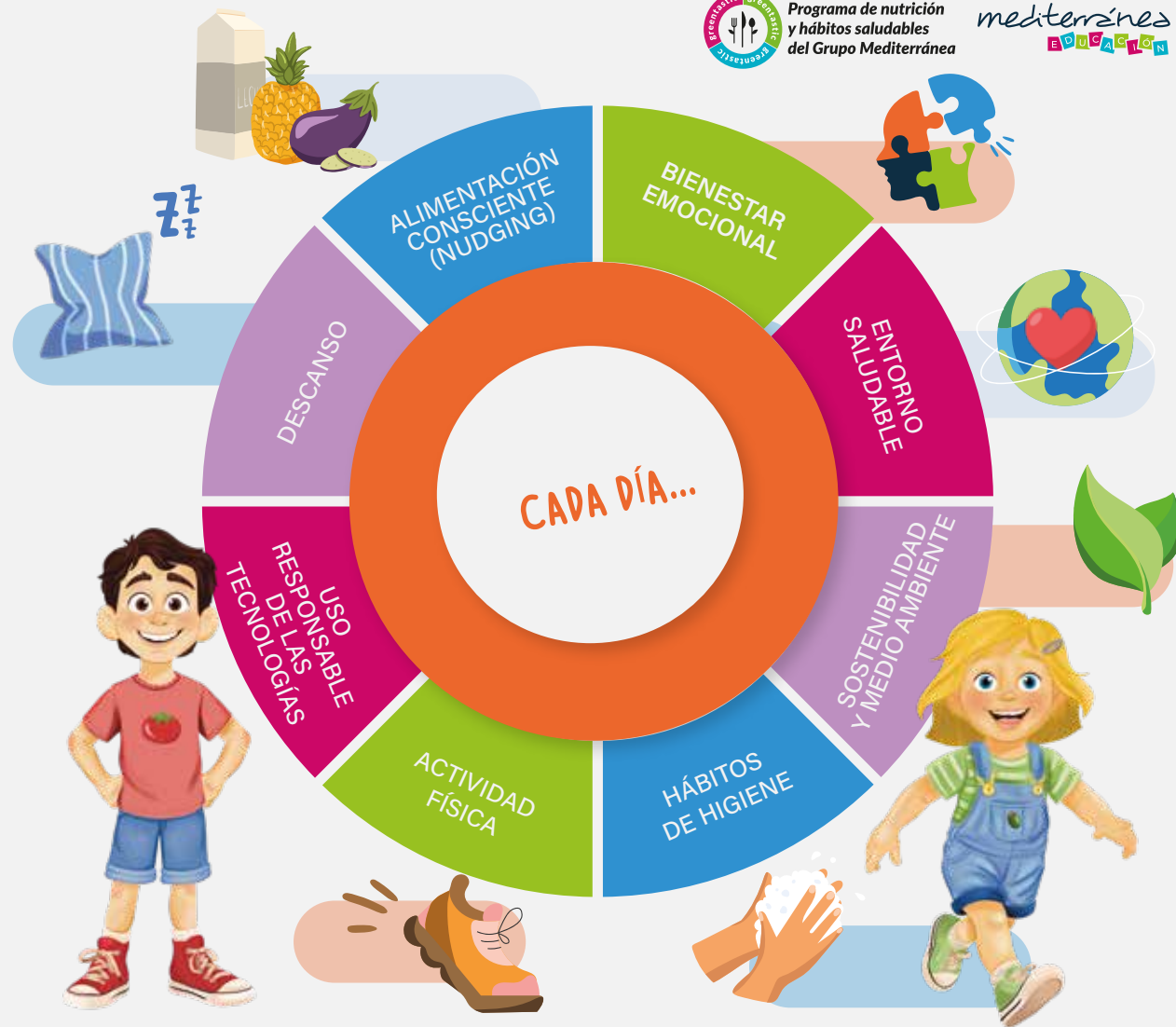
PREPÁRATE PARA

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