

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
8	Macarrones con Tomate Bacalao al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural	9	Crema de Calabacín ECO. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11	Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	12	Judías Verdes Rehogadas. Pollo al Chilindrón Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 615 Lip: 18,40 Prot: 31,82 HC: 78,21		Kcal: 474 Lip: 18,76 Prot: 30,47 HC: 46,56		Kcal: 616 Lip: 22,41 Prot: 29,83 HC: 77,12		Kcal: 679 Lip: 20,17 Prot: 33,83 HC: 93,57		Kcal: 680 Lip: 26,65 Prot: 43,13 HC: 67,48	
Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Arroz + Pescado + Fruta	
15	Coditos con Tomate Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada	16	Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18	Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan y Agua Fruta de Temporada	19	Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 675 Lip: 22,41 Prot: 24,63 HC: 91,93		Kcal: 752 Lip: 26,81 Prot: 27,22 HC: 103,20		Kcal: 469 Lip: 15,45 Prot: 32,99 HC: 50,54		Kcal: 706 Lip: 24,61 Prot: 28,35 HC: 95,68		Kcal: 604 Lip: 17,77 Prot: 22,50 HC: 87,76	
Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Pasta + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Pescado + Fruta	
22	Garbanzos a la Catalana. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	23	Espirales con Verdura y Tomate Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Judías Pintas Estofadas. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	25	Paella de Verduras Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	26	Crema de Zanahoria ECO. Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 728 Lip: 27,09 Prot: 27,22 HC: 95,90		Kcal: 616 Lip: 20,67 Prot: 19,09 HC: 88,51		Kcal: 634 Lip: 16,85 Prot: 35,84 HC: 85,59		Kcal: 757 Lip: 28,52 Prot: 18,04 HC: 110,74		Kcal: 537 Lip: 18,86 Prot: 36,59 HC: 54,75	
Cena: Patata + Ave + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Arroz + Pescado + Fruta	
29	Guisantes a la Sevillana Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	30	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada						
Kcal: 518 Lip: 20,55 Prot: 26,15 HC: 56,78		Kcal: 753 Lip: 26,91 Prot: 27,72 HC: 102,91							
Cena: Arroz + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo							

mediterránea

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!

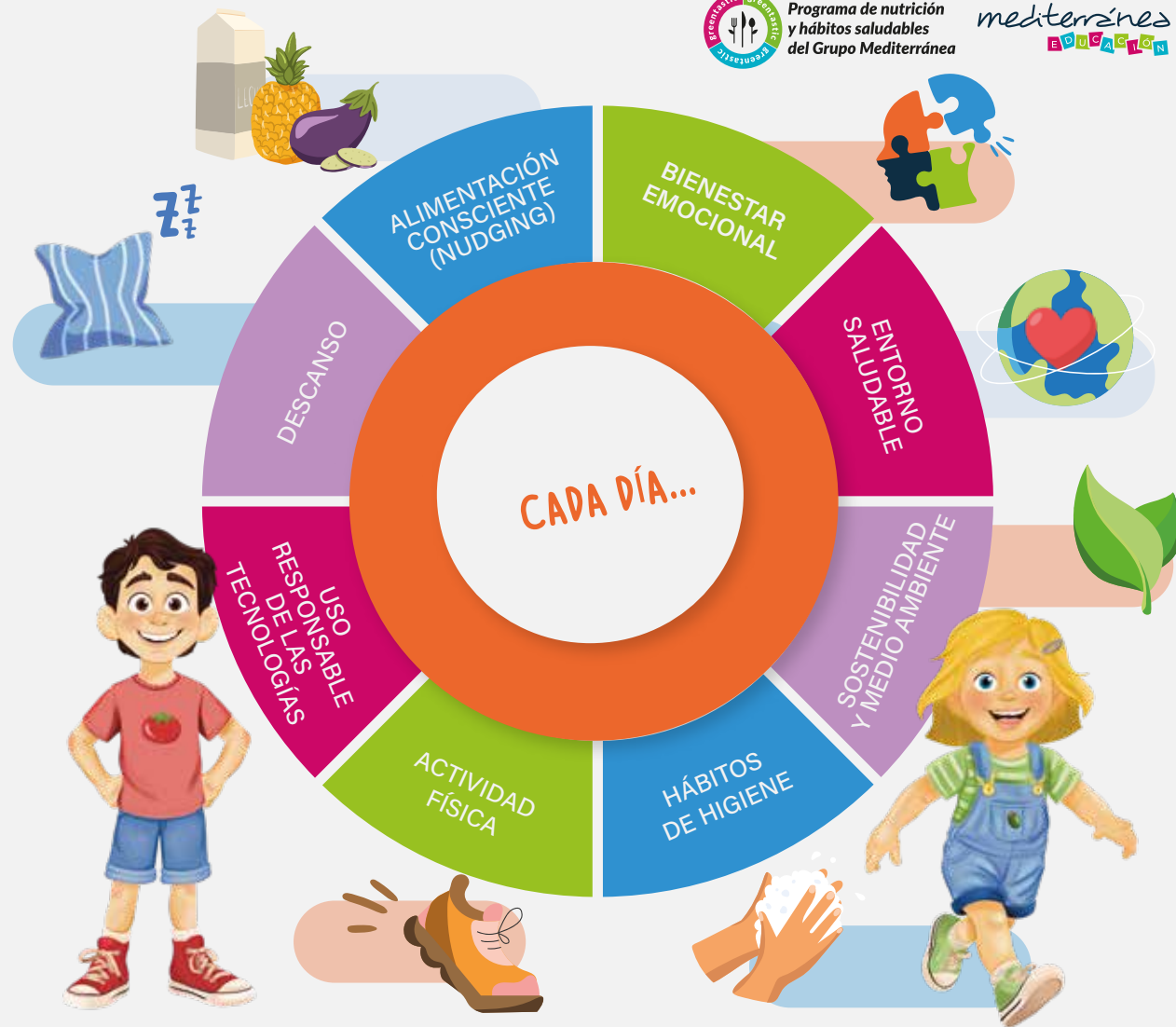
PREPÁRATE PARA

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