

## Lunes

2 Garbanzos Estofados con Chorizo  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 647 **Lip:** 28,26 **Prot:** 28,13 **HC:** 73,05

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

9 Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 753 **Lip:** 26,93 **Prot:** 28,02 **HC:** 102,91

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

16



FESTIVO

23 Arroz Campesina.  
Albóndigas de Merluza  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 680 **Lip:** 21,10 **Prot:** 23,42 **HC:** 102,73

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Martes

3 Crema de Calabacín ECO.  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 466 **Lip:** 15,46 **Prot:** 32,63 **HC:** 49,00

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

10 Sopa de Cocido

Cocido Completo  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17



FESTIVO

24 Crema de Brócoli y Zanahoria.  
Lomo al Pepe  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 517 **Lip:** 21,31 **Prot:** 23,60 **HC:** 58,71

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

## Miércoles

4 Paella de Verduras.  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 20,31 **Prot:** 24,56 **HC:** 97,30

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

11 Judías Verdes con Tomate.

Delicias de Bacalao.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 657 **Lip:** 33,12 **Prot:** 14,68 **HC:** 74,86

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

18

Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 623 **Lip:** 22,87 **Prot:** 29,82 **HC:** 77,88

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

25 Garbanzos a la Catalana.  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 20,83 **Prot:** 44,31 **HC:** 86,45

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

5 Coliflor a la Gallega  
Lentejas con Pollo y Patatas.  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 562 **Lip:** 14,91 **Prot:** 28,42 **HC:** 81,52

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones Integrales con Boloñesa de Pollo.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 687 **Lip:** 25,47 **Prot:** 28,56 **HC:** 83,36

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

19

Arroz del Señoret  
Lomo de Sajonia  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 608 **Lip:** 16,49 **Prot:** 25,92 **HC:** 93,05

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

26 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 718 **Lip:** 26,51 **Prot:** 25,97 **HC:** 93,48

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Viernes

6 Coditos con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 730 **Lip:** 23,91 **Prot:** 40,87 **HC:** 87,08

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Tomate.

Salmón en Papillote  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 24,52 **Prot:** 29,07 **HC:** 92,80

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

20

Menestra de Verduras  
Judías Viudas Blancas  
(Patatas en Guiso)  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 588 **Lip:** 16,56 **Prot:** 25,83 **HC:** 81,28

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27 Coliflor Gratinada  
Espirales con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 722 **Lip:** 26,56 **Prot:** 23,78 **HC:** 97,71

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

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!**

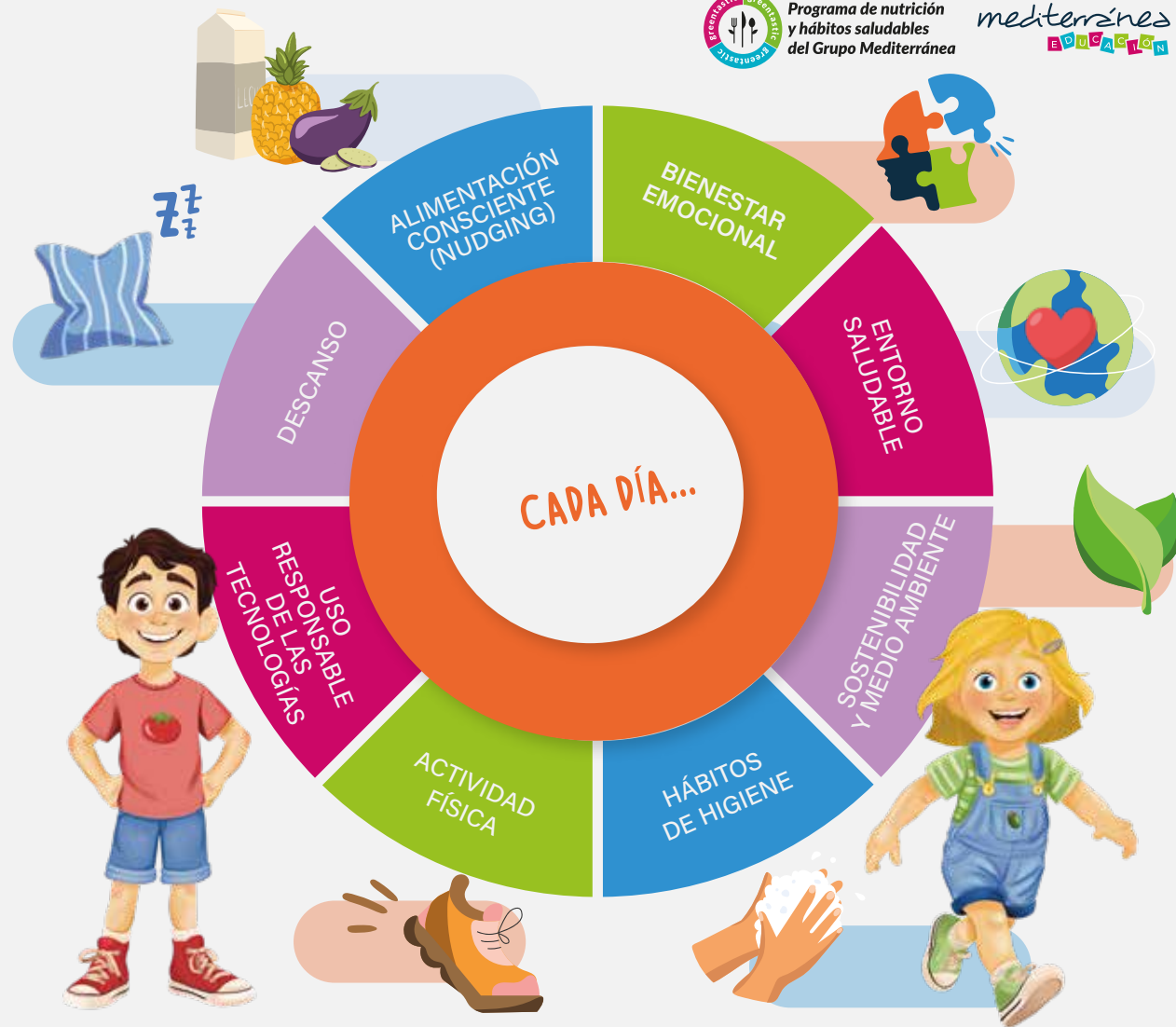
PREPÁRATE PARA

# 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