

## Lunes

1 Lentejas con Chorizo.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 683 Lip: 29,56 Prot: 31,47 HC: 73,34

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

8 Coditos al Ajillo  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 724 Lip: 26,44 Prot: 19,84 HC: 101,90

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Ensalada de Pasta con Atún  
Tortilla Francesa.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 666 Lip: 25,33 Prot: 26,49 HC: 84,73

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

2 Arroz Campesina.  
Garbanzos Estofados con Verduras.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



Kcal: 754 Lip: 18,49 Prot: 22,90 HC: 130,79

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Arroz con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



Kcal: 719 Lip: 15,74 Prot: 23,20 HC: 128,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Lentejas Castellanas  
Abadejo al Ajillo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 605 Lip: 16,37 Prot: 40,86 HC: 76,62

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

## Miércoles

3 Macarrones con Tomate  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 721 Lip: 25,87 Prot: 21,41 HC: 100,31

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 23,36 Prot: 28,75 HC: 74,83

Cena: Patata + Ave + Fruta

17 Ensalada Mixta  
Perrito Caliente  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Postre especial

Kcal: 760 Lip: 39,76 Prot: 28,34 HC: 71,32

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves



FESTIVO

4

11 Patatas a la Marinera.  
Merluza a la Riojana.  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 591 Lip: 22,25 Prot: 26,02 HC: 74,34

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

18

## Viernes

5 Crema de Calabacín ECO.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Yogur



Kcal: 489 Lip: 19,56 Prot: 35,23 HC: 41,80

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

12 Crema de Verduras ECO.  
Albóndigas de Pollo en Salsa.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Yogur



Kcal: 664 Lip: 33,14 Prot: 29,73 HC: 60,68

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19



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!

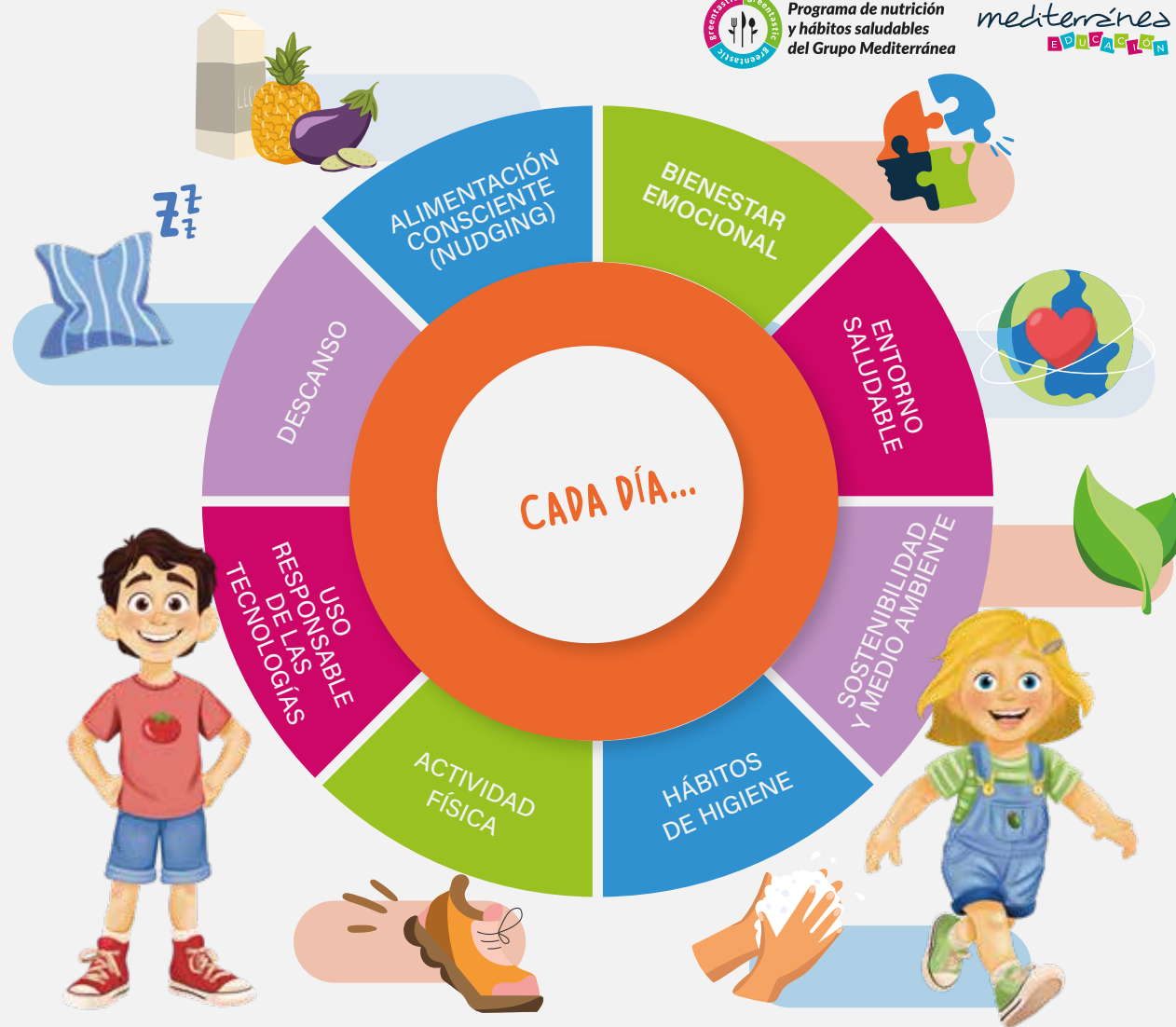
PREPÁRATE PARA

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