

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>8</div> <div>Crema de Calabacín ECO. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Piña al Natural</div>	<div>9</div> <div>Lentejas Castellanas Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>10</div> <div>Arroz con Tomate. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>11</div> <div>Judías Verdes Rehogadas. Pollo al Chilindrón Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>12</div> <div>Coditos con Tomate Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div>
<div>Kcal: 443 Lip: 18,52 Prot: 29,99 HC: 40,04</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</div>	<div>Kcal: 616 Lip: 22,23 Prot: 29,56 HC: 77,90</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>Kcal: 679 Lip: 20,35 Prot: 34,10 HC: 92,79</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>Kcal: 613 Lip: 23,17 Prot: 39,17 HC: 62,32</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</div>	<div>Kcal: 742 Lip: 25,89 Prot: 28,59 HC: 97,09</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>
<div>15</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>16</div> <div>Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>17</div> <div>Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>18</div> <div>Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>19</div> <div>Garbanzos a la Catalana Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div>
<div>Kcal: 752 Lip: 26,81 Prot: 27,22 HC: 103,20</div> <div>Cena: Pasta + Ave + Fruta</div>	<div>Kcal: 469 Lip: 15,27 Prot: 32,72 HC: 51,32</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>Kcal: 706 Lip: 24,79 Prot: 28,62 HC: 94,90</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>	<div>Kcal: 604 Lip: 17,77 Prot: 22,50 HC: 87,76</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>Kcal: 728 Lip: 27,09 Prot: 27,22 HC: 95,90</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</div>
<div>22</div> <div>Espirales con Verdura y Tomate Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>23</div> <div>Judías Pintas Estofadas. Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>24</div> <div>Paella de Verduras Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>25</div> <div>Crema de Zanahoria ECO. Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>26</div> <div>Guisantes a la Sevillana Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div>
<div>Kcal: 616 Lip: 20,67 Prot: 19,09 HC: 88,51</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>Kcal: 634 Lip: 16,67 Prot: 35,57 HC: 86,37</div> <div>Cena: Pasta + Huevo + Fruta</div>	<div>Kcal: 757 Lip: 28,70 Prot: 18,31 HC: 109,96</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>Kcal: 470 Lip: 15,38 Prot: 32,63 HC: 49,59</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</div>	<div>Kcal: 585 Lip: 24,03 Prot: 30,11 HC: 61,94</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>
<div>29</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div>	<div>30</div> <div>Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada</div>			
<div>Kcal: 753 Lip: 26,91 Prot: 27,72 HC: 102,91</div> <div>Cena: Pasta + Ave + Fruta</div>	<div>Kcal: 709 Lip: 22,51 Prot: 33,58 HC: 95,86</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>			

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!

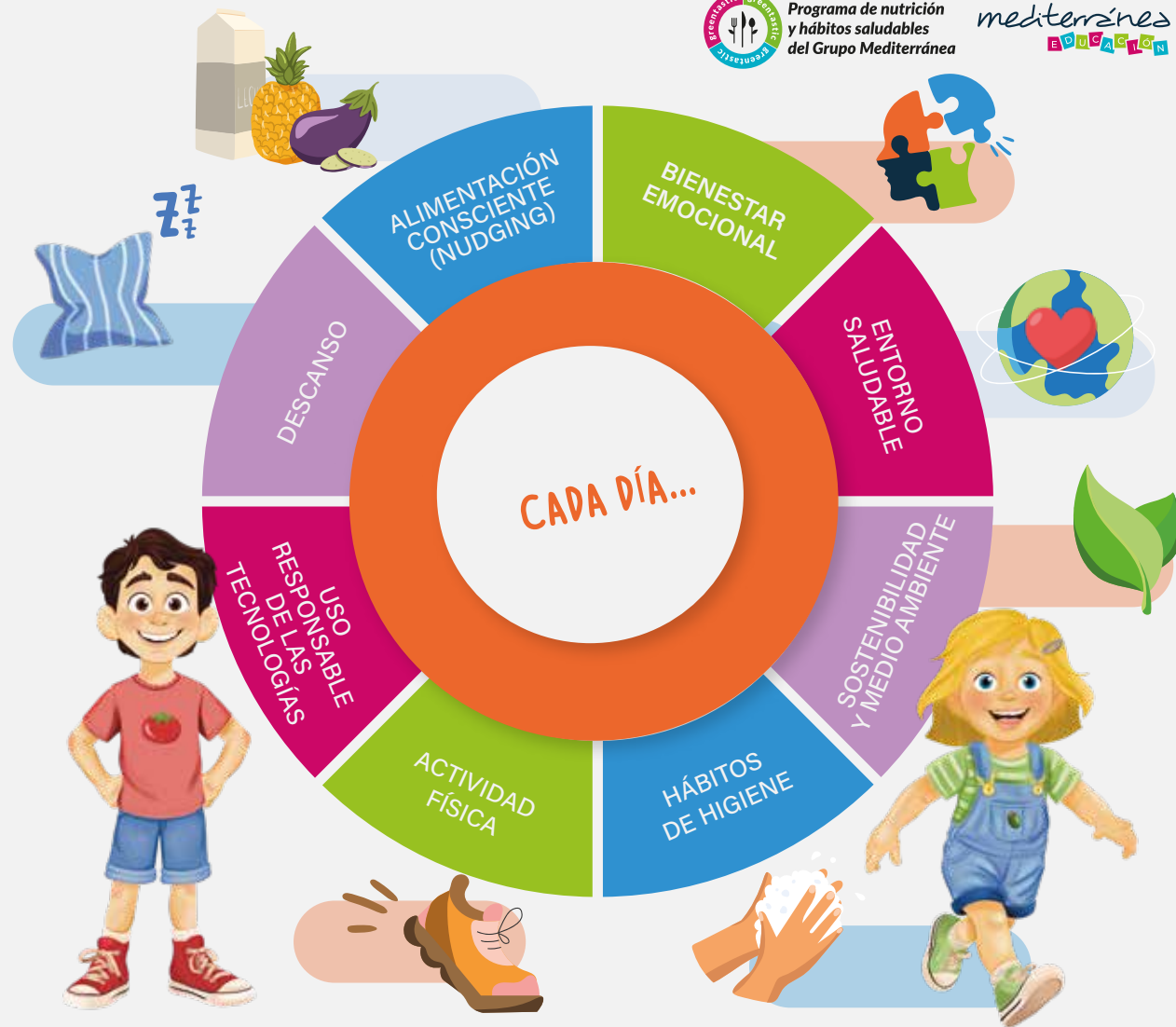
PREPÁRATE PARA

**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