

Lunes

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

Kcal: 671 Lip: 28,93 Prot: 29,24 HC: 74,02

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

8 Coditos al Ajillo
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 25,29 Prot: 30,61 HC: 85,34

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 645 Lip: 24,05 Prot: 23,57 HC: 84,82

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

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



Kcal: 772 Lip: 18,09 Prot: 23,80 HC: 134,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta

9 Crema de Verduras ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 Lip: 31,19 Prot: 20,55 HC: 80,32

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 614 Lip: 16,49 Prot: 41,02 HC: 76,19

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Miércoles

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

Kcal: 700 Lip: 20,05 Prot: 20,98 HC: 110,01

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 708 Lip: 27,86 Prot: 28,26 HC: 86,78

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 775 Lip: 38,60 Prot: 28,94 HC: 77,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves



FESTIVO

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

Kcal: 589 Lip: 19,37 Prot: 27,84 HC: 79,84

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

18

Viernes

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



Kcal: 566 Lip: 24,57 Prot: 40,03 HC: 45,16

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur



Kcal: 704 Lip: 19,94 Prot: 26,41 HC: 107,23

Cena: Verdura + 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

ón

ón,

y

B

y



¡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