

Lunes

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

Kcal: 768 Lip: 34,06 Prot: 30,98 HC: 85,41

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 679 Lip: 25,26 Prot: 30,37 HC: 83,74

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 615 Lip: 22,80 Prot: 26,99 HC: 75,66

Cena: Patata + 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
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 577 Lip: 20,94 Prot: 32,73 HC: 66,11

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

16 Crema de Verduras ECO
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 472 Lip: 16,42 Prot: 27,19 HC: 54,73

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Miércoles

3 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada



Kcal: 518 Lip: 15,37 Prot: 33,71 HC: 62,36

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 611 Lip: 22,73 Prot: 26,52 HC: 75,65

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Kcal: 783 Lip: 38,40 Prot: 29,73 HC: 80,11

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Jueves



FESTIVO

4

11 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 482 Lip: 18,15 Prot: 23,15 HC: 57,74

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

18

Viernes

5 Pasta con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 676 Lip: 23,10 Prot: 23,76 HC: 93,25

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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



Kcal: 726 Lip: 21,37 Prot: 26,57 HC: 109,29

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