

## Lunes

- 4** Arroz Integral con Tomate  
Lentejas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



**Kcal:** 758 **Lip:** 18,45 **Prot:** 25,04 **HC:** 123,80

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 11** Códitos con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 683 **Lip:** 19,81 **Prot:** 20,71 **HC:** 105,90

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 18** Lentejas con Chorizo  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 750 **Lip:** 32,13 **Prot:** 40,40 **HC:** 75,63

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 25** Alcachofas con Salsa de Puerro y Calabacín  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 594 **Lip:** 29,33 **Prot:** 18,92 **HC:** 65,10

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

- 5** Brócoli Salteado  
Magro de Cerdo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 451 **Lip:** 18,82 **Prot:** 29,63 **HC:** 41,50

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 732 **Lip:** 16,74 **Prot:** 24,40 **HC:** 124,61

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 19** Macarrones Integrales con Tomate  
Abadejo al Horno  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 611 **Lip:** 17,25 **Prot:** 32,77 **HC:** 80,18

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 26** Lentejas Castellanas  
Filete de Merluza al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 16,71 **Prot:** 40,05 **HC:** 91,84

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

## Miércoles

- 6** Macarrones al Ajillo  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 639 **Lip:** 20,69 **Prot:** 25,79 **HC:** 88,58

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 13** Crema de Verduras ECO  
Ragout de Ternera Estofada  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 530 **Lip:** 20,32 **Prot:** 31,83 **HC:** 55,95

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 20** Paella de Verduras  
Garbanzos a la Catalana  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 745 **Lip:** 17,91 **Prot:** 22,77 **HC:** 129,73

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 27** Patatas a la Marinera  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 574 **Lip:** 23,32 **Prot:** 21,76 **HC:** 74,85

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 7** Crema de Zanahoria ECO  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 528 **Lip:** 15,51 **Prot:** 34,19 **HC:** 63,05

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 14** Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 578 **Lip:** 20,02 **Prot:** 27,10 **HC:** 75,67

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 21** Crema de Calabacín ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
(Patatas en Guiso)  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 542 **Lip:** 26,00 **Prot:** 17,60 **HC:** 59,66

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 28** Arroz con Tomate  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 784 **Lip:** 19,56 **Prot:** 23,65 **HC:** 134,61

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 8** Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 743 **Lip:** 32,52 **Prot:** 28,54 **HC:** 86,43

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 15** Judías Verdes con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 493 **Lip:** 24,70 **Prot:** 35,68 **HC:** 32,43

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 22** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 619 **Lip:** 20,08 **Prot:** 47,56 **HC:** 64,74

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 29** Macarrones Integrales con salsa al Pepe  
Lomo al Horno  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 628 **Lip:** 23,70 **Prot:** 39,09 **HC:** 62,40

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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?

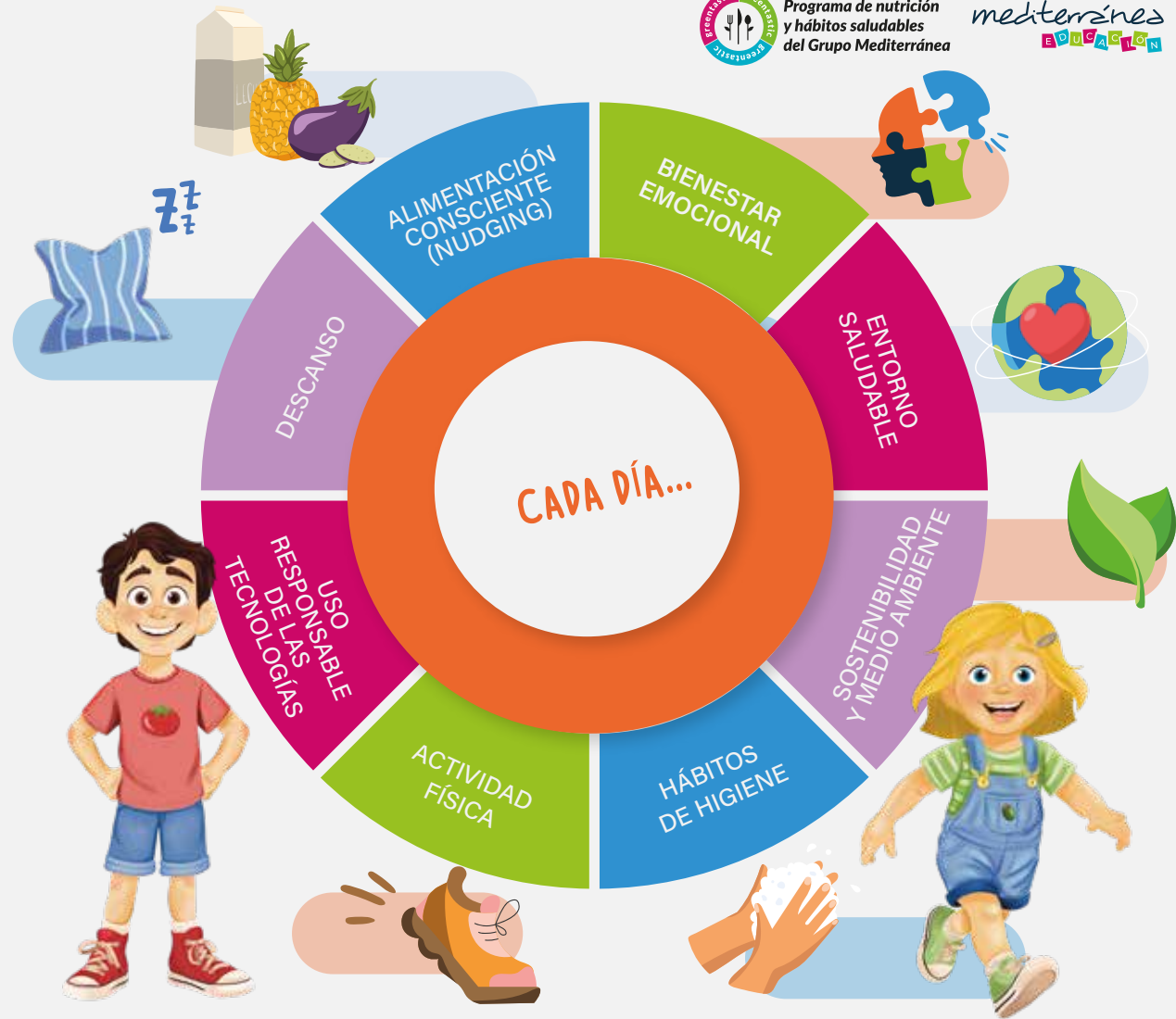
La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la nutrición, el bienestar emocional, las relaciones sociales, el entorno y las tecnologías. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

PREPÁRATE PARA

# 2ª EDICIÓN "PEQUEÑOS CHEFS"



## 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