

Lunes

3 Pasta con Tomate 1-3T-6T-10T
Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno 9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 802 Lip: 26,89 Prot: 28,32 HC: 112,34

10 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno 4-9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 756 Lip: 20,43 Prot: 31,40 HC: 111,63

17 Lentejas Caseras 1T-9T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 865 Lip: 22,90 Prot: 33,36 HC: 132,20

24 Macarrones Capresse 1-3T-6T-7-10T
Caballitas en Aceite 4
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 855 Lip: 26,91 Prot: 41,51 HC: 113,16

Martes

4 Garbanzos con Verduras 9T
Merluza al Horno al Limón 4-9T

Guisantes Salteados
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 842 Lip: 22,42 Prot: 44,69 HC: 115,27

11 Alubias Pintas Estofadas 9T
Huevos Cocidos con Patatas a lo Pobre 3

Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 771 Lip: 18,54 Prot: 35,03 HC: 117,81

18 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Palometa Encebollada 2T-4-9T-14T
Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 850 Lip: 23,04 Prot: 40,87 HC: 120,42

25 Garbanzos Guisados 9T
Pollo con Chimichurri 9T-12
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 841 Lip: 27,64 Prot: 43,57 HC: 107,74

Miércoles

5 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado 9T-12

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 679 Lip: 28,89 Prot: 33,94 HC: 92,13

12 Arroz Integral Campesina 9T
Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 718 Lip: 16,61 Prot: 29,32 HC: 109,04

19 Potaje de Judías Blancas 9T
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 741 Lip: 19,46 Prot: 42,59 HC: 101,37

26 Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaina 4
Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 625 Lip: 14,91 Prot: 26,86 HC: 94,47

Jueves

6 Lentejas Estofadas 1T-9T
Palometa a las Finas Hierbas 2T-4-14T

Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 817 Lip: 21,23 Prot: 48,02 HC: 111,42

13 Puchero
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 1.015 Lip: 29,03 Prot: 31,00 HC: 157,02

20 Arroz Integral a la Cubana 9T
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 912 Lip: 28,86 Prot: 27,08 HC: 134,67

27

Kcal: 912 Lip: 28,86 Prot: 27,08 HC: 134,67

Viernes

7 Paella de Verduras 9T
Tortilla de Calabacín 3

Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 868,43 Lip: 27,89 Prot: 22,91 HC: 129,14

14 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo al Horno 12
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 679,50 Lip: 23,58 Prot: 28,42 HC: 88,93

21 Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno 6-7
Pisto Riojano
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 654,78 Lip: 19,34 Prot: 23,92 HC: 96,10

28

Kcal: 654,78 Lip: 19,34 Prot: 23,92 HC: 96,10

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

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!

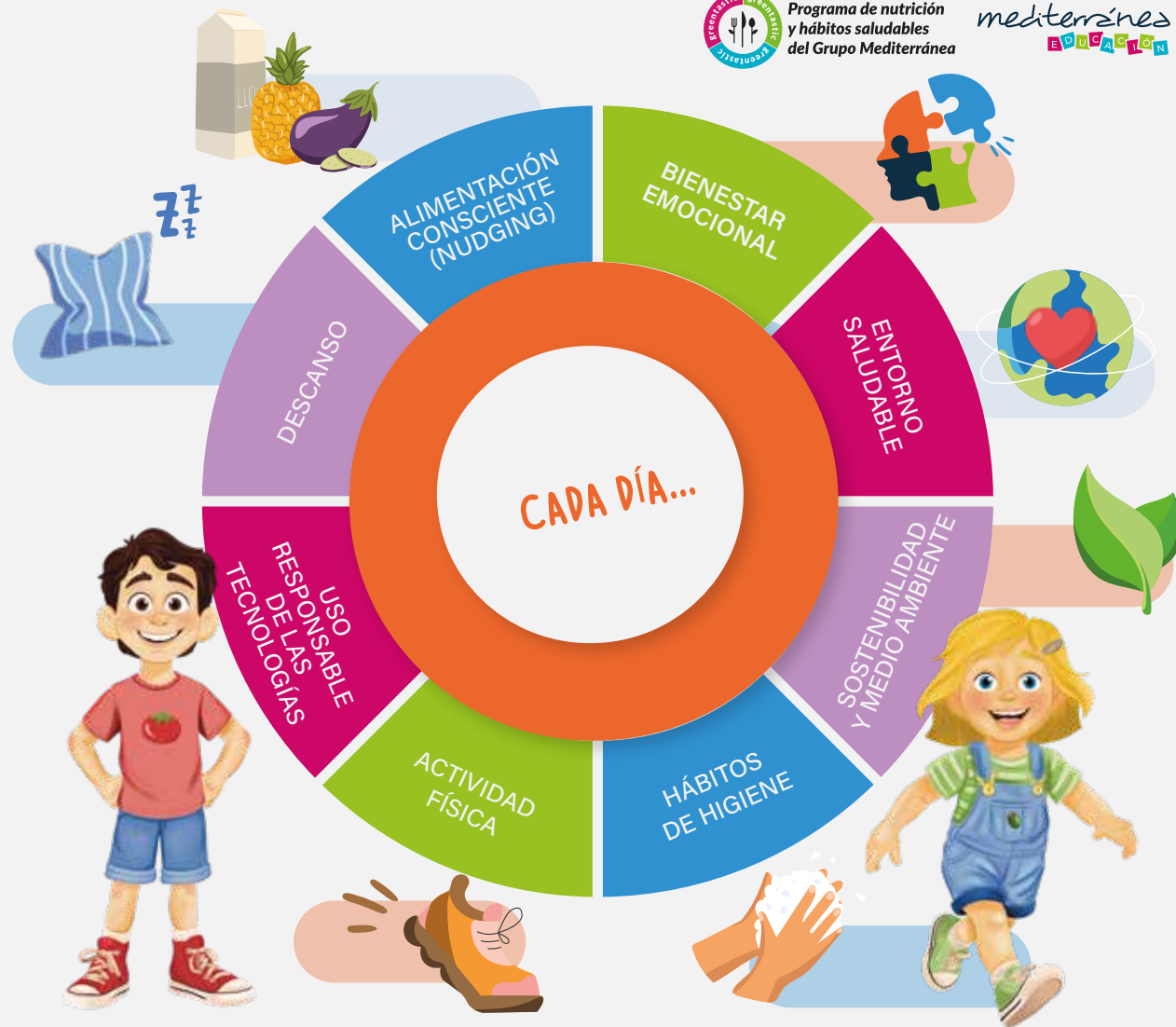
PREPÁRATE PARA

**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