

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Lentejas con Verduras Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Calabacín Dado Merluza Asada Merluza Filete C/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 721 Lip: 18,54 Prot: 38,56 HC: 102,26	3	Pasta a la Casera Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Pollo al Horno Marinado Pollo Jamoncito, Aceite Girasol Alto Oleico, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia, Sal Yodada Jardinera de Verduras Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 823 Lip: 26,35 Prot: 33,49 HC: 111,63	4	Arroz Integral con Tomate Frito Eco Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado Buñuelos de Bacalao Fritos Buñuelo Bacalao, Aceite Girasol Alto Oleico Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 951 Lip: 36,12 Prot: 20,54 HC: 134,43	5	Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado, Broccoli, Aceite Girasol Alto Oleico Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 683 Lip: 25,82 Prot: 18,35 HC: 93,01	6	Potaje de Judías Blancas Alubia Great Nort Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo Chuleta de Pavo Asada en Salsa Pavo Chuleta, Pimiento Verde Dado, Cebolla Dado, Tomate Frito Patatas Rehogadas Patata Dollar, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural Kcal: 860 Lip: 21,90 Prot: 44,40 HC: 123,08
9	Pasta en Salsa Provenzal Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Pinchito de Pollo al Horno Pollo Muslo Troceado Bq Cong_uvesa, Aceite Girasol Alto Oleico, Curcuma, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 806 Lip: 26,21 Prot: 33,26 HC: 110,57	10	Garbanzos Guisados Garbanzo Lechoso, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Verde Dado Merluza al Vapor al Romero Merluza Filete C/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Romero, Sal Yodada Arroz Pilaf Integral Arroz Integral, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 807 Lip: 21,64 Prot: 37,92 HC: 116,91	11	Crema de Zanahoria y Boniato Patata Dado, Zanahoria Dado, Boniato Dado, Cebolla Dado Tortilla de Patata y Espinacas Tortilla Patata/espinaca Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 752 Lip: 21,74 Prot: 20,80 HC: 112,70	12	Potaje de Lentejas Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Zanahoria Dado Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Cerdo Cinta Lomo Filete, Zanahoria Dado, Pimiento Verde Dado, Tomate Frito Menestra Rehogada Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada, Ajo Pelado Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 791 Lip: 20,19 Prot: 48,06 HC: 104,34	13	Cazuela de Arroz Integral Arroz Integral, Tomate Frito, Cebolla Dado, Pisto Verdura Ratatouille Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Agrio Limon, Perejil Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural Kcal: 800 Lip: 21,69 Prot: 38,57 HC: 112,04
16		17		18	Arroz Integral a la Cubana Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Pollo Alas, Aceite Girasol Alto Oleico, Curcuma, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 790 Lip: 25,92 Prot: 31,80 HC: 107,07	19	Lentejas Estofadas Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 857 Lip: 27,32 Prot: 31,42 HC: 124,15	20	Crema Hortelana Calabacín Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil Abadejo Filete S/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Perejil Pisto Riojano Pisto Verdura Ratatouille, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural Kcal: 607 Lip: 15,90 Prot: 30,07 HC: 83,58
23	Pasta con Tomate Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno Hamburguesa 90% Pavo_procavi, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Perejil Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 802 Lip: 26,89 Prot: 28,32 HC: 112,34	24	Garbanzos con Verduras Garbanzo Lechoso, Tomate Frito, Patata Dado, Zanahoria Dado Merluza al Limón Horneada Merluza Filete C/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Agrio Limon, Ajo Pelado Guisantes Salteados Guisante, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 791 Lip: 21,79 Prot: 39,98 HC: 108,97	25	Crema de Zanahoria y Boniato Patata Dado, Zanahoria Dado, Boniato Dado, Cebolla Dado Pollo Asado Pollo Contramuslo S/h S/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 679 Lip: 28,89 Prot: 33,94 HC: 92,13	26	Lentejas Guisadas Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Palometa Filete S/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 767 Lip: 20,60 Prot: 43,31 HC: 105,12	27	Paella Integral de Verduras Arroz Integral, Tomate Frito, Judia Verde Redonda, Zanahoria Dado Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural Kcal: 912 Lip: 28,30 Prot: 27,40 HC: 134,61

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