

Lunes

2

Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 28,26 **Prot:** 28,13 **HC:** 73,05**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

9

Lentejas Estofadas con Verduras.

Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 26,93 **Prot:** 28,02 **HC:** 102,91**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

16



FESTIVO

23

Arroz Campesina.
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 21,10 **Prot:** 23,42 **HC:** 102,73**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

Martes

3

Crema de Calabacín ECO.
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 466 **Lip:** 15,46 **Prot:** 32,63 **HC:** 49,00**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

10

Sopa de Cocido

Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17

Coditos Napolitana
Merluza al Horno.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 602 **Lip:** 18,22 **Prot:** 26,02 **HC:** 82,55**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24

Crema de Brócoli y Zanahoria.
Lomo al Pepe
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 517 **Lip:** 21,31 **Prot:** 23,60 **HC:** 58,71**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

Miércoles

4

Paella de Verduras.
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 20,31 **Prot:** 24,68 **HC:** 97,30**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

11

Judías Verdes con Tomate.

Delicias de Bacalao.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 657 **Lip:** 33,12 **Prot:** 14,68 **HC:** 74,86**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

18

Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 **Lip:** 22,87 **Prot:** 29,82 **HC:** 77,88**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

25

Garbanzos a la Catalana.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 20,83 **Prot:** 44,31 **HC:** 86,45**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Jueves

5

Coliflor a la Gallega
Lentejas con Pollo y Patatas.

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 14,91 **Prot:** 28,42 **HC:** 81,52**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

12

Macarrones Integrales con Boloñesa de Pollo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 25,47 **Prot:** 28,56 **HC:** 83,36**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

19

Arroz del Señoret
Lomo de Sajonia
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 608 **Lip:** 16,49 **Prot:** 25,92 **HC:** 93,05**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

26

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 718 **Lip:** 26,51 **Prot:** 25,97 **HC:** 93,48**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

Viernes

6

Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 730 **Lip:** 23,91 **Prot:** 40,87 **HC:** 87,08**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13

Arroz con Tomate.

Salmón en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 24,52 **Prot:** 29,07 **HC:** 92,80**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

20

Menestra de Verduras
Judías Viudas Blancas
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 588 **Lip:** 16,56 **Prot:** 25,83 **HC:** 81,28**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27

Coliflor Gratinada
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 722 **Lip:** 26,56 **Prot:** 23,78 **HC:** 97,71**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

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 considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el entorno, el uso de las tecnologías, la actividad física, los hábitos de higiene, el bienestar emocional y la sostenibilidad y medio ambiente.

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