

## Lunes

**6** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 753 **Lip:** 26,91 **Prot:** 27,72 **HC:** 102,91

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**13** Paella de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 668 **Lip:** 18,94 **Prot:** 28,01 **HC:** 100,31

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**20** Espirales con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 692 **Lip:** 28,11 **Prot:** 21,35 **HC:** 87,92

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**27** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 736 **Lip:** 26,30 **Prot:** 27,62 **HC:** 100,52

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

**7** Arroz con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 665 **Lip:** 19,95 **Prot:** 33,73 **HC:** 91,05

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**14** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 608 **Lip:** 22,92 **Prot:** 27,58 **HC:** 73,27

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 655 **Lip:** 19,29 **Prot:** 43,81 **HC:** 79,47

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**28** Coditos con salsa al Pepe  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 635 **Lip:** 20,11 **Prot:** 30,59 **HC:** 81,87

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

**1** Garbanzos a la Catalana  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 722 **Lip:** 30,06 **Prot:** 32,42 **HC:** 82,33

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**8** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**15** Coditos con Tomate  
Tortilla Francesa con Queso  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 770 **Lip:** 23,46 **Prot:** 42,40 **HC:** 95,87

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**22** Crema de Zanahoria ECO  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 478 **Lip:** 14,13 **Prot:** 31,39 **HC:** 54,91

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**29** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 646 **Lip:** 22,44 **Prot:** 25,35 **HC:** 86,72

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

**2** Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 595 **Lip:** 21,27 **Prot:** 38,17 **HC:** 64,25

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**9** Crema de Zanahoria ECO  
Delicias de Bacalao  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 583 **Lip:** 27,52 **Prot:** 14,46 **HC:** 68,34

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**16** Lentejas Castellanas  
Salmón a la Naranja  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 676 **Lip:** 23,47 **Prot:** 39,03 **HC:** 80,24

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**23** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**30** Potaje de Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 609 **Lip:** 22,39 **Prot:** 25,66 **HC:** 79,33

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Viernes

**3** Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 713 **Lip:** 21,67 **Prot:** 34,81 **HC:** 94,45

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**10** Coliflor en ajada  
Macarrones Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 696 **Lip:** 23,42 **Prot:** 25,50 **HC:** 94,55

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**17** Crema de Calabacín ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 593 **Lip:** 25,74 **Prot:** 35,20 **HC:** 55,00

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**24** Arroz con Tomate  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 745 **Lip:** 23,58 **Prot:** 31,45 **HC:** 105,21

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta



FESTIVO

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 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!

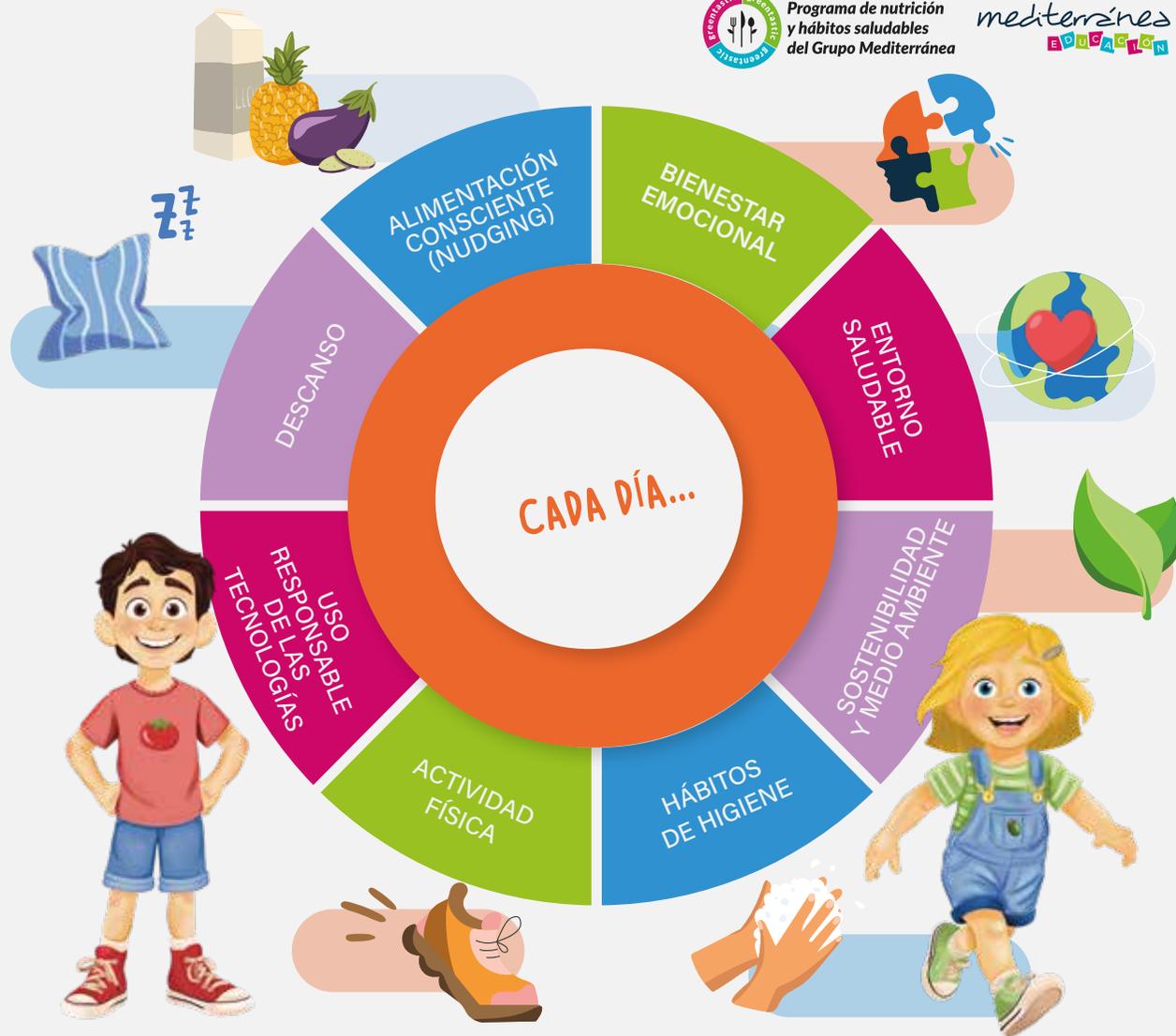
PREPÁRATE PARA

# 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