

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

mediterránea

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!

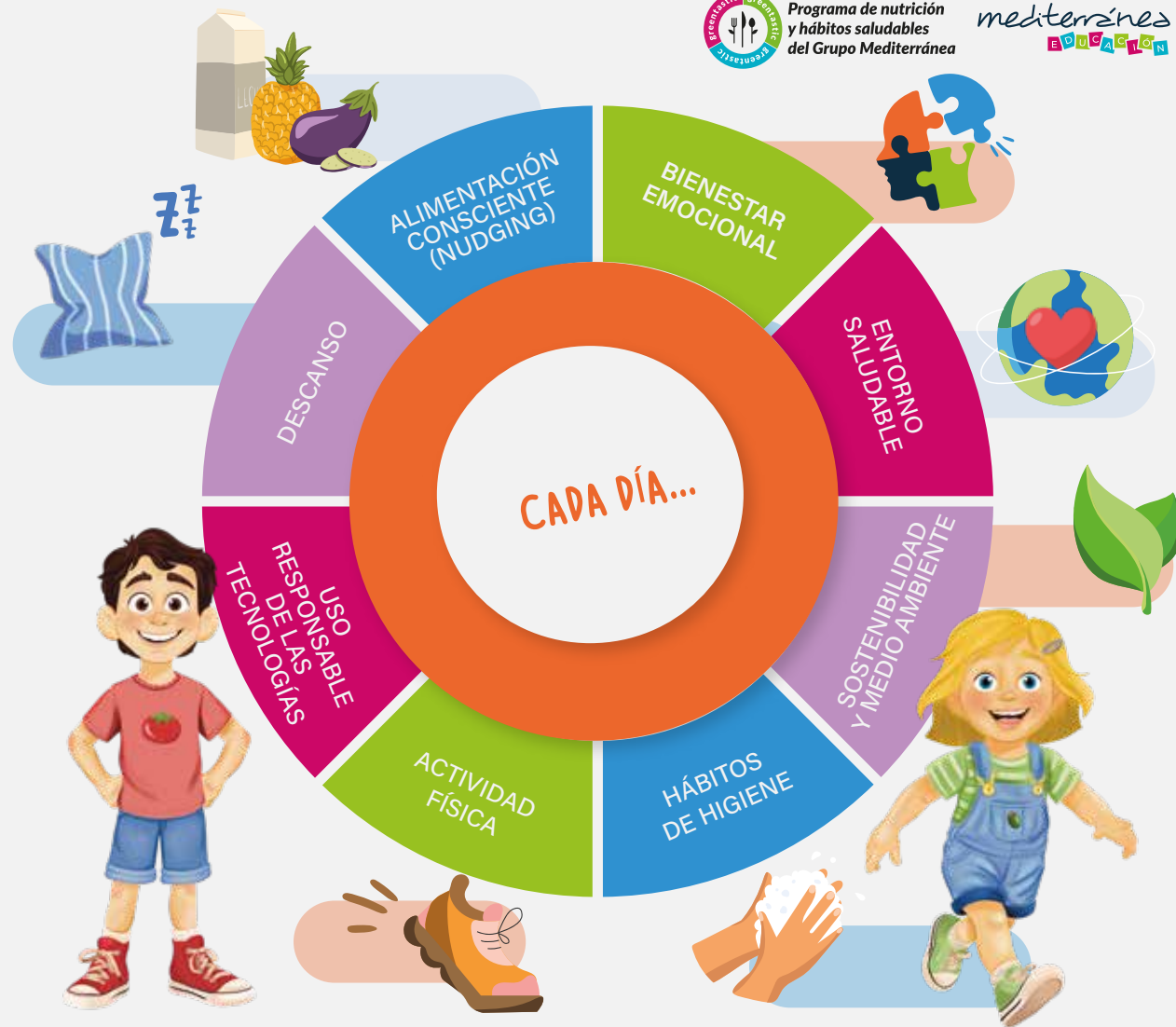
PREPÁRATE PARA

**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