

Lunes

- 1 Acelgas con Patatas
Lentejas Guisadas con Pollo
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 584 Lip: 16,20 Prot: 25,98 HC: 85,06

8



FESTIVO

- 15 Macarrones con Atún y Tomate
Tortilla Francesa Casera
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 661 Lip: 23,83 Prot: 25,15 HC: 85,76

- 22 Arroz Blanco con Tomate
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 732 Lip: 26,01 Prot: 26,07 HC: 101,65

Martes

- 2 Fideua de Verduras
Filete de Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 658 Lip: 19,47 Prot: 33,29 HC: 88,63

- 9 Coliflor a la Gallega
Contramuslos de Pollo Empanado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 561 Lip: 26,81 Prot: 24,73 HC: 52,43

- 16 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 673 Lip: 21,11 Prot: 28,30 HC: 92,41

23

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos y Espinacas
Tortilla Francesa Casera
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 780 Lip: 26,59 Prot: 36,61 HC: 96,17

- 10 Garbanzos a la Catalana
Tortilla de Española
Ensalada de Tomate
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 720 Lip: 25,51 Prot: 22,64 HC: 95,53

- 17 Borraja con Patatas
Magro de Cerdo Guisado
Ensalada de Tomate
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 591 Lip: 26,32 Prot: 31,96 HC: 58,20

24



JORNADA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

Jueves

- 4 Brócoli guisado
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas en Guiso
Yogur
Pan Integral

Kcal: 639 Lip: 28,73 Prot: 31,19 HC: 63,41

- 11 Arroz con Verduras
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Yogur
Pan Integral

Kcal: 737 Lip: 23,01 Prot: 25,85 HC: 108,68

- 18 Alubias Blancas Estofadas
Palometa con Tomate
Cebolla Asada
Yogur
Pan Integral

Kcal: 641 Lip: 22,81 Prot: 38,52 HC: 66,54

25

Viernes

- 5 Crema de Coliflor con Calabaza ECO
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Pimientos Asados
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 509 Lip: 17,34 Prot: 25,52 HC: 62,10

- 12 Caparrón Estofado
Lomo Asado en Salsa de Manzana
Ensalada de Lechuga y Tomate
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 607 Lip: 18,81 Prot: 40,42 HC: 67,92

- 19 Ensalada de Mixta
Hamburguesa de Ternera Completa
Copa de Chocolate

Kcal: 576 Lip: 31,58 Prot: 19,42 HC: 52,23

26



DÍA ESPECIAL

FELIZ
navidad



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!

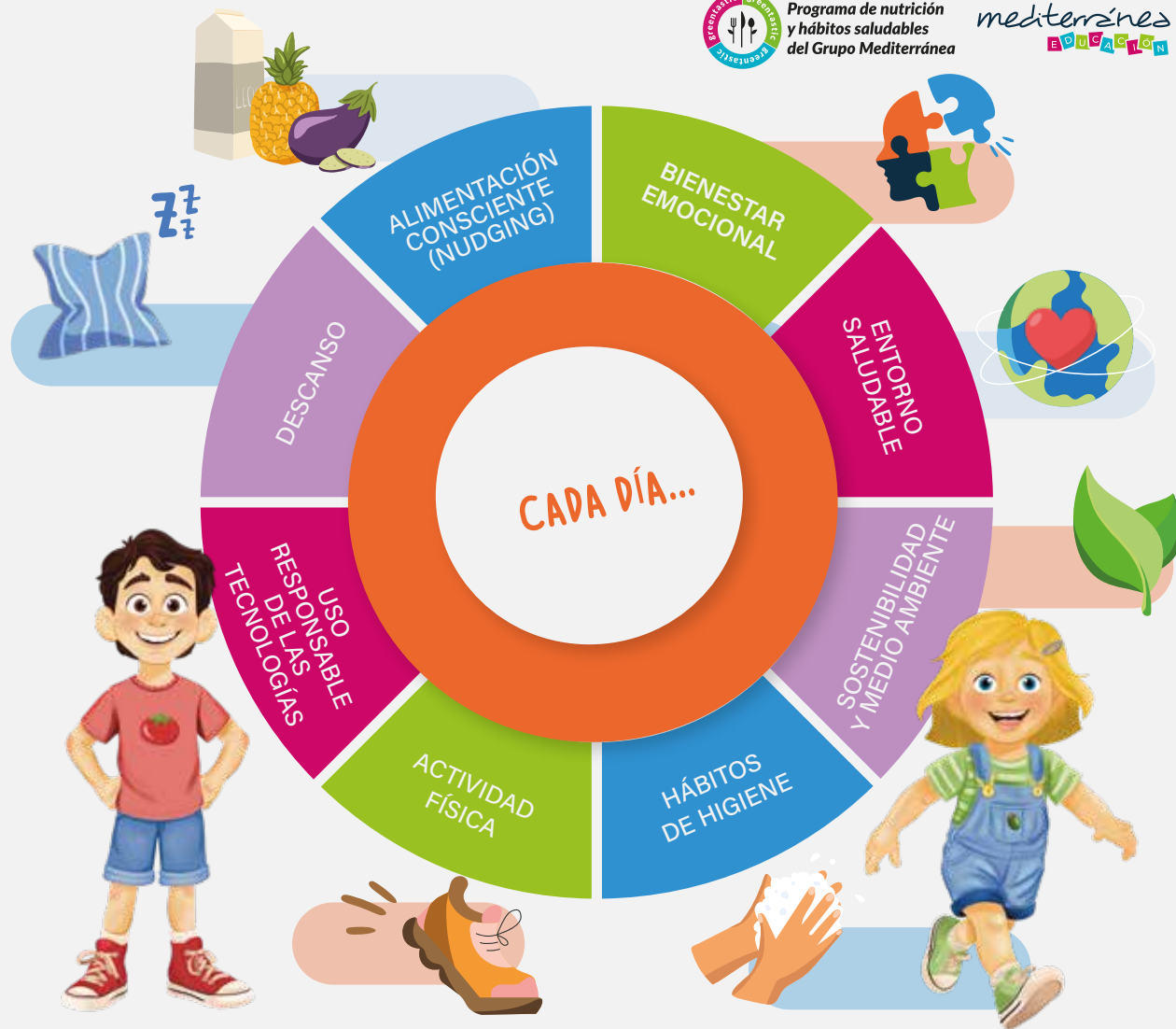
PREPÁRATE PARA

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