

Lunes

5



- 12 Crema de Calabaza y Calabacín ECO
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 532 **Lip:** 18,40 **Prot:** 20,58 **HC:** 70,24

- 19 Coliflor a la Gallega
Tortilla Francesa con Atún Casera
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 476 **Lip:** 21,75 **Prot:** 17,77 **HC:** 50,79

- 26 Menestra de Verduras Rehogada
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 519 **Lip:** 21,02 **Prot:** 12,42 **HC:** 67,07

Martes

6



- 13 Coditos al Pepe
Tortilla Francesa Casera
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 649 **Lip:** 25,66 **Prot:** 20,61 **HC:** 83,57

- 20 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 523 **Lip:** 16,84 **Prot:** 30,44 **HC:** 61,68

- 27 Alubias Blancas Estofadas
Palometa al Horno
Fritada
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 664 **Lip:** 22,83 **Prot:** 35,92 **HC:** 76,54

Miércoles

7



- 14 Garbanzos a la Catalana
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 710 **Lip:** 22,95 **Prot:** 42,65 **HC:** 80,66

- 21 Acelgas Rehogadas
Pollo Asado
Zanahorias Salteadas
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 587 **Lip:** 28,63 **Prot:** 28,91 **HC:** 51,89

- 28 Brócoli guisado
Hamburguesa de Ternera Fresca al Horno
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 519 **Lip:** 27,95 **Prot:** 20,63 **HC:** 46,25

Jueves

8

Lentejas a la Castellana
Tortilla de Patata
Pimientos Asados
Piña en su Jugo
Pan Integral

Kcal: 603 **Lip:** 21,13 **Prot:** 18,78 **HC:** 82,16

- 15 Guisantes Encebollados
Albóndigas de Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 584 **Lip:** 21,72 **Prot:** 31,32 **HC:** 66,21

- 22 Lentejas a la Castellana
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 606 **Lip:** 18,02 **Prot:** 36,94 **HC:** 74,73

- 29 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Potaje de Garbanzos
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 673 **Lip:** 21,14 **Prot:** 25,64 **HC:** 93,37

Viernes

9

Guiso de Menestra
Paella de Verduras con Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 690 **Lip:** 19,78 **Prot:** 25,93 **HC:** 103,12

- 16 Sopa de Verduras ECO
Contramuslos de Pollo Empanado
Ensalada de Lechuga
Macedonia Casera
Pan



Kcal: 648 **Lip:** 31,20 **Prot:** 28,76 **HC:** 61,66

- 23 Patatas Riojanas
Lomo Adobado Asado
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan



DÍA NACIONAL DEL CHORIZO

Kcal: 634 **Lip:** 31,32 **Prot:** 29,85 **HC:** 62,75

- 30 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Guisantes Salteados
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 698 **Lip:** 19,05 **Prot:** 32,75 **HC:** 103,33

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.



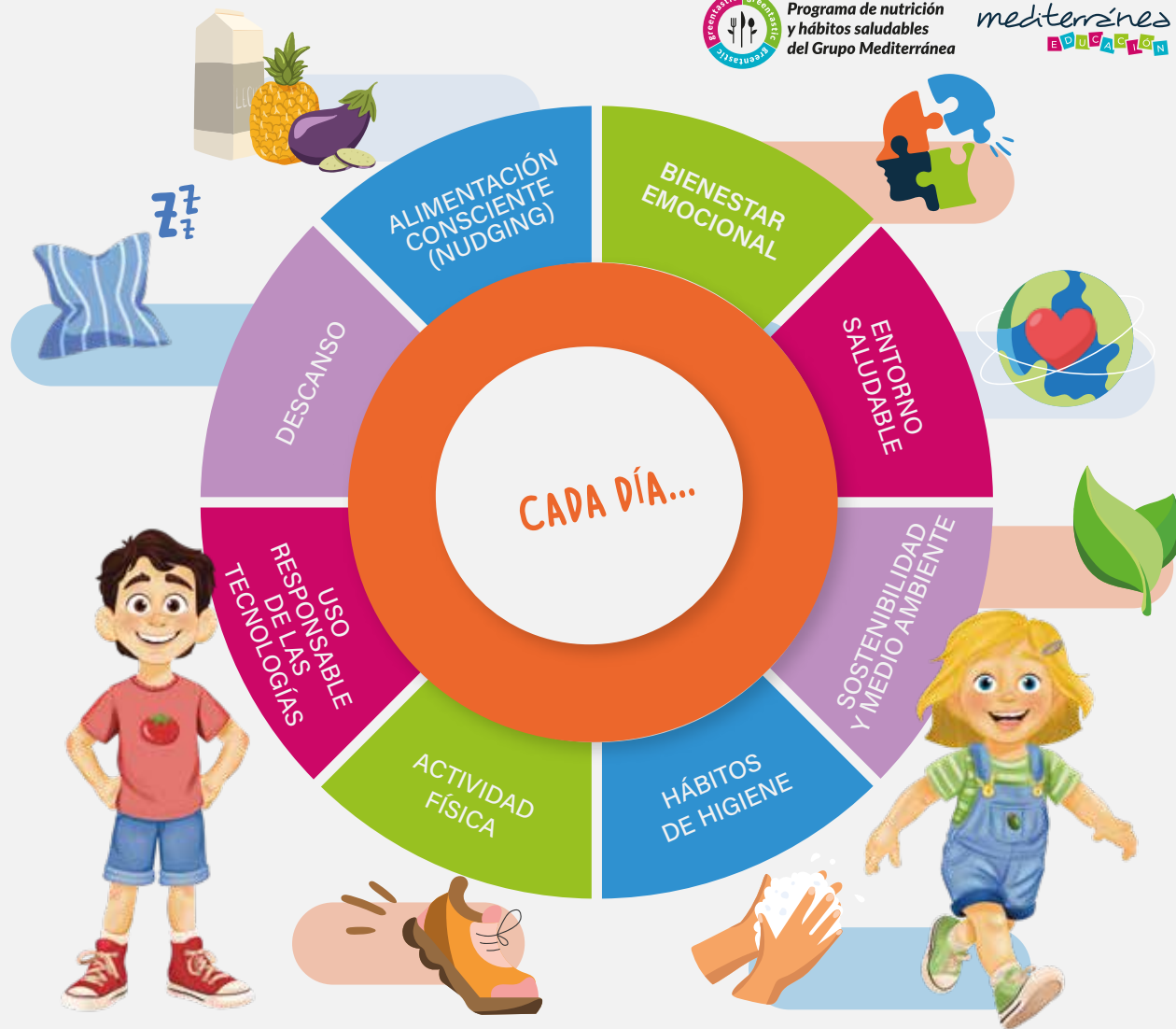
¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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