

Lunes

2 Coliflor a la Gallega
Lentejas Guisadas con Pollo
Arroz Integral en Guiso
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 613 **Lip:** 16,46 **Prot:** 24,86 **HC:** 91,37

9 Judías Verdes Guisadas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 487 **Lip:** 20,95 **Prot:** 12,53 **HC:** 61,69

16 Guiso de Menestra
Tortilla de Española
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 496 **Lip:** 20,88 **Prot:** 12,02 **HC:** 62,25

23 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahorias Salteadas
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 623 **Lip:** 27,88 **Prot:** 27,21 **HC:** 66,14

Martes

3 Coditos con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 630 **Lip:** 18,52 **Prot:** 25,07 **HC:** 90,05

10 Garbanzos a la Catalana
Merluza a la Riojana
Fritada
Fruta de Temporada
Pan Integral

DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES



Kcal: 792 **Lip:** 25,73 **Prot:** 32,28 **HC:** 104,30

17 Patatas Riojanas
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 624 **Lip:** 24,13 **Prot:** 32,72 **HC:** 72,27

24 Coliflor al Horno con Queso Gratinado
Merluza a la Gallega
Patatas Asadas
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 476 **Lip:** 19,57 **Prot:** 21,38 **HC:** 53,26

Miércoles

4 Alubias Pintas Estofadas
Tortilla Francesa Casera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 533 **Lip:** 20,49 **Prot:** 24,72 **HC:** 61,35

11 Arroz Blanco con Tomate
Pollo a la Cazadora
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 773 **Lip:** 28,29 **Prot:** 28,45 **HC:** 103,02

18 Crema de Calabacín
Potaje de Garbanzos
Espinacas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 621 **Lip:** 19,25 **Prot:** 22,38 **HC:** 89,16

25 Lentejas a la Castellana con Arroz Integral
Tortilla Francesa Casera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 641 **Lip:** 21,23 **Prot:** 27,18 **HC:** 86,38

Jueves

5 Borraja Rehogada
Caldeirada de Abadejo
Guisantes Salteados
Yogur
Pan Integral

Kcal: 540 **Lip:** 18,44 **Prot:** 34,05 **HC:** 58,99

12 Alubias Blancas Estofadas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 643 **Lip:** 23,10 **Prot:** 39,04 **HC:** 66,49

19 Brócoli guisado
Contramuslos de Pollo Empanado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Yogur
Pan Integral

Kcal: 579 **Lip:** 29,12 **Prot:** 30,62 **HC:** 46,36

26 Crema de Verduras ECO
Macarrones con Atún y Tomate
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

Kcal: 681 **Lip:** 20,70 **Prot:** 21,59 **HC:** 100,70

Viernes

6 Crema de Brócoli y Calabacín ECO
Lomo Adobado Asado
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 513 **Lip:** 22,86 **Prot:** 25,48 **HC:** 55,21

13 Acelgas con Patatas
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 585 **Lip:** 23,94 **Prot:** 33,09 **HC:** 58,86

20 Alubias Blancas Guisadas
Hamburguesa de Ternera Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 638 **Lip:** 28,36 **Prot:** 27,91 **HC:** 65,39

27



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!

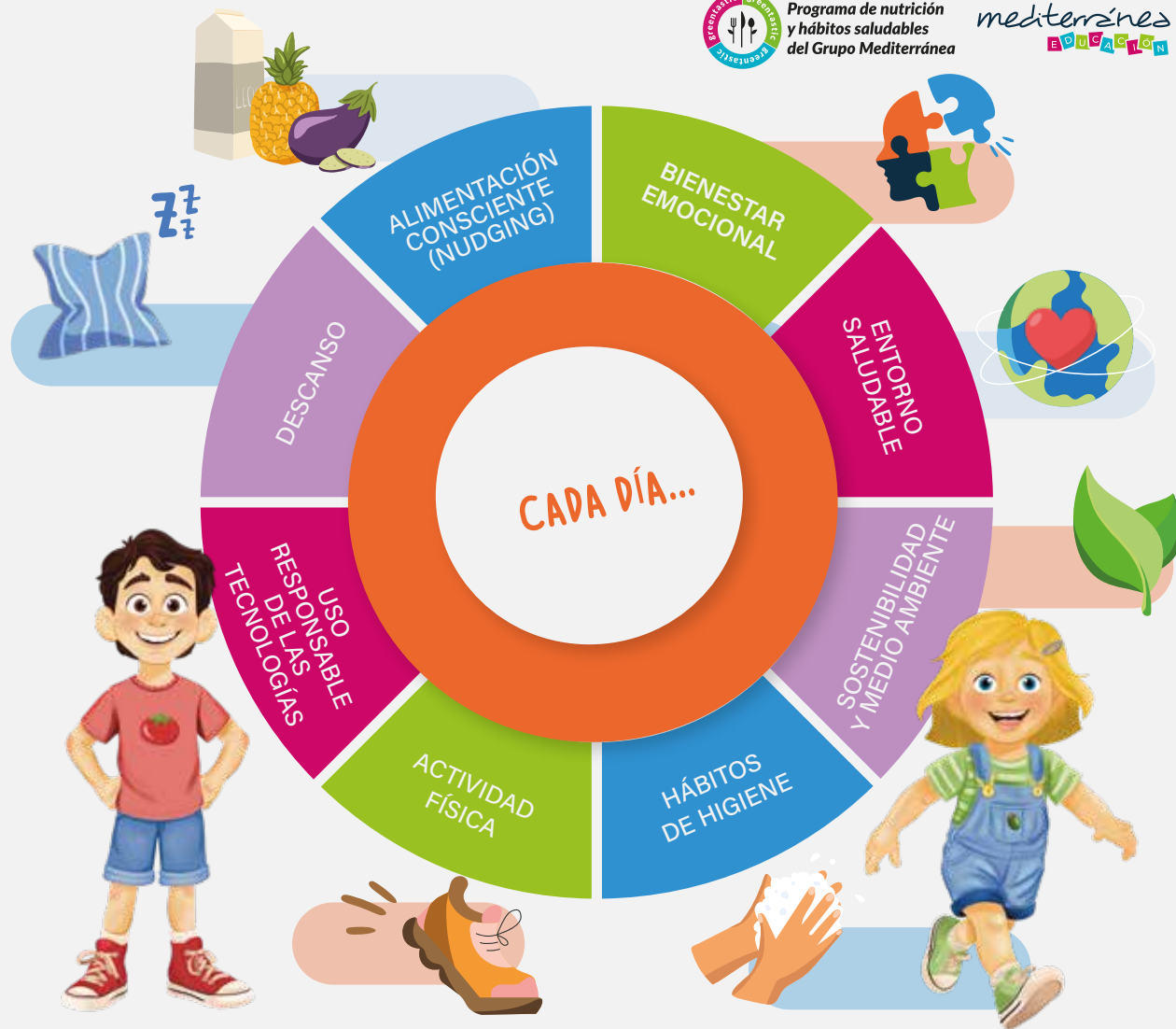
PREPÁRATE PARA

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