

**Lunes**

**3** Coliflor a la Gallega  
Coditos con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan



**Kcal:** 604 **Lip:** 17,03 **Prot:** 13,80 **HC:** 95,81

**10** Judías Verdes Rehogadas  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 501 **Lip:** 21,20 **Prot:** 13,26 **HC:** 63,94

**17** Lentejas con Arroz Integral  
Tortilla Francesa con Atún Casera  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 662 **Lip:** 22,58 **Prot:** 31,82 **HC:** 84,54

**24** Arroz Blanco con Tomate  
Huevos Cocidos a la Riojana  
Fritada  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 784 **Lip:** 27,64 **Prot:** 20,04 **HC:** 113,16

**Martes**

**4** Alubias Blancas Estofadas  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 594 **Lip:** 20,52 **Prot:** 35,76 **HC:** 64,70

**11** Lentejas Estofadas  
Hamburguesa de Atún con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 612 **Lip:** 23,08 **Prot:** 29,50 **HC:** 72,54

**18** Guiso de Menestra  
Hamburguesa de Ternera Fresca al Horno  
Tomate aliñado  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 527 **Lip:** 27,42 **Prot:** 19,45 **HC:** 49,63

**25** Lentejas a la Castellana  
Merluza a la Gallega  
Patatas Dado  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 573 **Lip:** 16,91 **Prot:** 30,08 **HC:** 76,87

**Miércoles**

**5** Guiso de Menestra  
Contramuslos de Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 451 **Lip:** 22,26 **Prot:** 23,87 **HC:** 48,71

**12** Brócoli guisado  
Lomo al Pepe  
Champiñones Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 550 **Lip:** 24,21 **Prot:** 34,36 **HC:** 48,80

**19** Sopa de Verduras  
Fogonero al Ajillo  
Patatas Asadas  
Yogur  
Pan

**Kcal:** 634 **Lip:** 24,78 **Prot:** 34,48 **HC:** 68,59

**26** Acelgas con Patatas  
Pollo a la Cazadora  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 627 **Lip:** 27,01 **Prot:** 27,81 **HC:** 67,18

**Jueves**

**6** Crema de Zanahoria y Calabacín ECO  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 551 **Lip:** 22,89 **Prot:** 14,66 **HC:** 71,24

**13** Garbanzos a la Catalana  
Pollo a la Naranja  
  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 690 **Lip:** 27,89 **Prot:** 36,24 **HC:** 69,08

**20** Borraja con Patatas  
Paella de Verduras  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 633 **Lip:** 15,65 **Prot:** 14,15 **HC:** 112,74

**27** Potaje de Garbanzos  
Albóndigas de Merluza en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 878 **Lip:** 28,02 **Prot:** 46,20 **HC:** 107,52



**Viernes**

**7** Guisantes Encebollados  
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno  
Fritada  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 583 **Lip:** 20,54 **Prot:** 31,64 **HC:** 69,80

**14** Patatas Riojanas  
Merluza en Salsa con Zanahorias \*  
Tomate aliñado  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 602 **Lip:** 25,03 **Prot:** 27,68 **HC:** 68,82

**21** Alubias Blancas Estofadas  
Contramuslos de Pollo Empanado  
Ensalada de Tomate  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 656 **Lip:** 27,27 **Prot:** 34,39 **HC:** 64,44

**28** Brócoli guisado  
Pavo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 534 **Lip:** 24,48 **Prot:** 32,45 **HC:** 46,61

DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA



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.



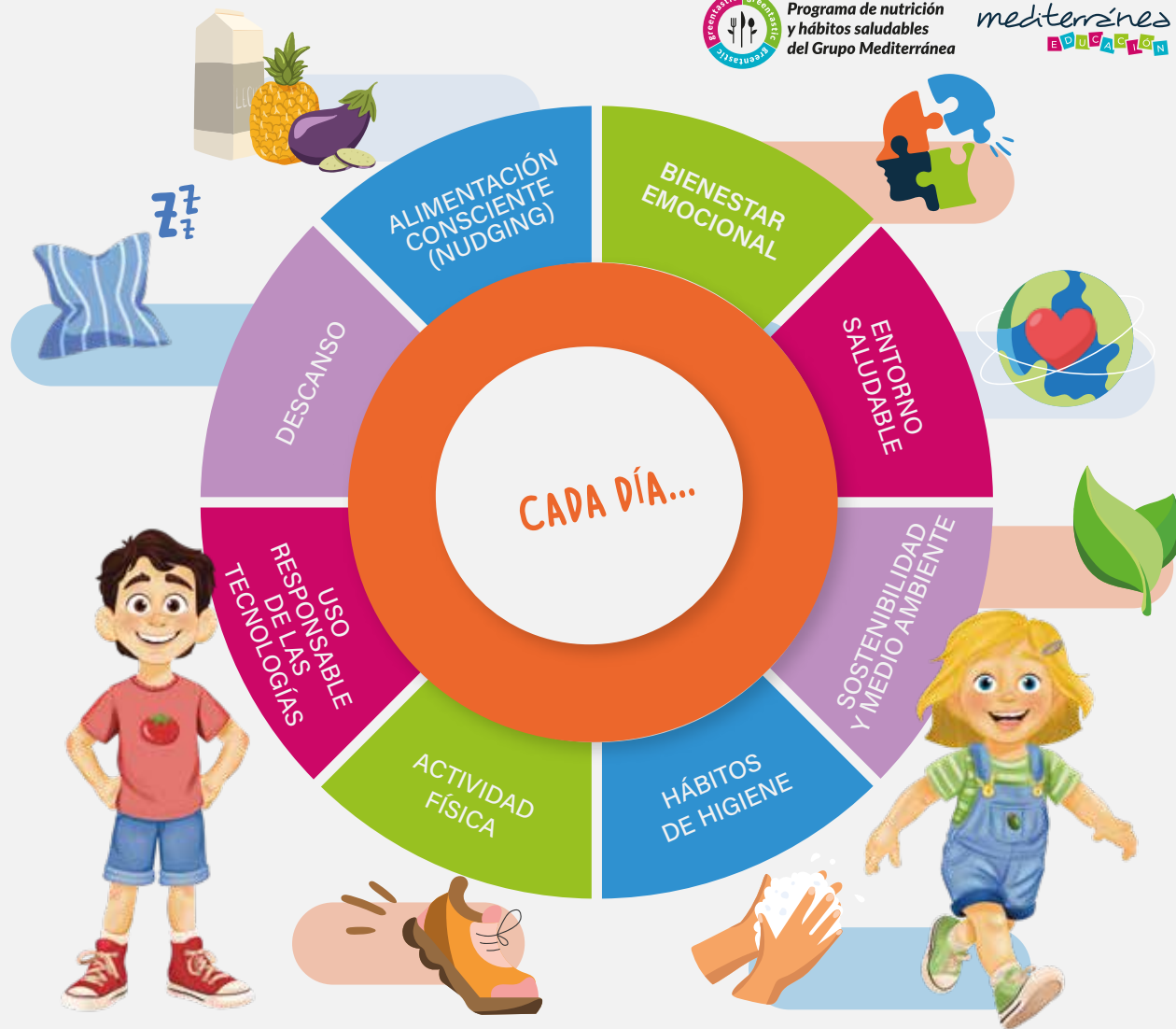
¡ESCAÑA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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