

Lunes

8

15 Arroz con Verduras
Hamburguesa de Atún al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan

22



FESTIVO

29 Brócoli con Pasta Salteada
Tortilla de Patata
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 574 Lip: 21,22 Prot: 15,44 HC: 78,76

Martes

9

Guiso de Menestra
Tortilla de Patata
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

16

Crema de Coliflor con Calabaza ECO
Espirales al Pepe
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan Integral

23



FESTIVO

30 Arroz Campesina
Alubias Pintas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 694 Lip: 15,82 Prot: 21,65 HC: 120,18

Miércoles

10

Lentejas con Arroz Integral
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Fritada
Fruta de Temporada
Pan

17

Guisantes Encebollados
Merluza a la Riojana
Fritada
Fruta de Temporada
Pan Integral

24



FESTIVO

Kcal: 613 Lip: 21,42 Prot: 26,76 HC: 78,32

Jueves

11

Fideua de Verduras
Merluza en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

18

Coliflor a la Gallega
Contramuslos de Pollo Empanado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

25



FESTIVO

Kcal: 491 Lip: 48,09 Prot: 28,12 HC: 47,85

Viernes

12

Crema de Brócoli y Calabacín ECO
Pollo a la Cazadora
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

19

Garbanzos Estofados
Tortilla Francesa Casera
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan

26



FESTIVO

Kcal: 732 Lip: 22,76 Prot: 32,35 HC: 99,39

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!

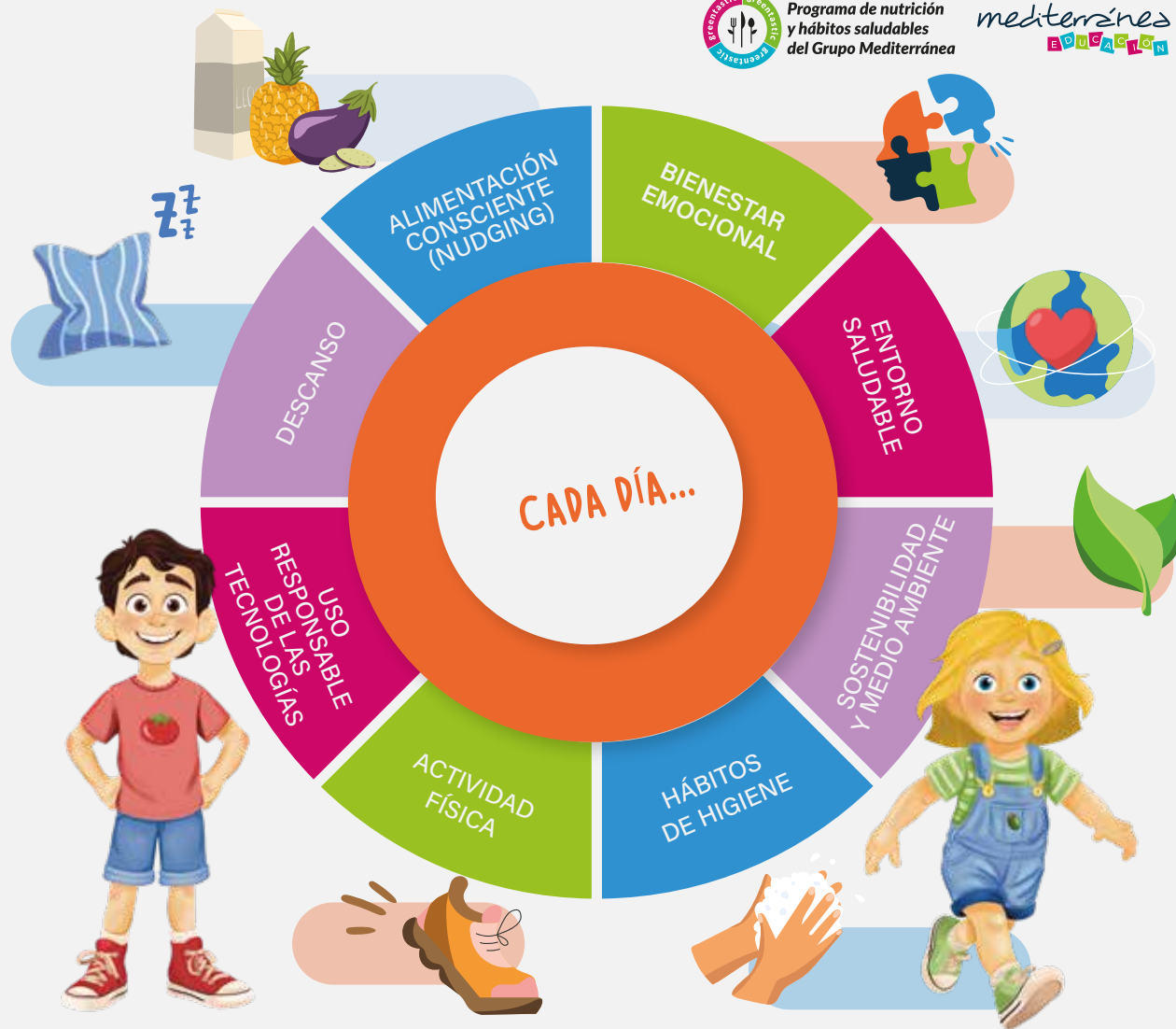
PREPÁRATE PARA

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