

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 627 Lip: 19.80 Prot: 22.20 HC: 89.75 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 557 Lip: 19.70 Prot: 25.68 HC: 69.11 Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 691 Lip: 19.89 Prot: 39.59 HC: 92.18 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 651 Lip: 15.31 Prot: 39.53 HC: 92.04 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Kcal: 551 Lip: 21.74 Prot: 28.80 HC: 60.57 Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 743 Lip: 25.86 Prot: 28.31 HC: 102.28 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 516 Lip: 17.91 Prot: 23.51 HC: 66.93 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 555 Lip: 24.05 Prot: 24.85 HC: 59.19 Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 777 Lip: 31.50 Prot: 21.23 HC: 101.62 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14 FESTIVO
17 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 574 Lip: 19.40 Prot: 26.83 HC: 76.45 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 599 Lip: 20.99 Prot: 37.57 HC: 64.02 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 641 Lip: 18.32 Prot: 28.74 HC: 93.17 Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 651 Lip: 15.31 Prot: 39.53 HC: 92.04 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Kcal: 732 Lip: 23.63 Prot: 26.58 HC: 102.02 Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 574 Lip: 19.40 Prot: 26.83 HC: 76.45 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 599 Lip: 20.99 Prot: 37.57 HC: 64.02 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 641 Lip: 18.32 Prot: 28.74 HC: 93.17 Cena: Verdura + Ave + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 651 Lip: 15.31 Prot: 39.53 HC: 92.04 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Kcal: 732 Lip: 23.63 Prot: 26.58 HC: 102.02 Cena: Patata + Huevo + Fruta
Kcal: 757 Lip: 27.12 Prot: 20.88 HC: 106.22 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 628 Lip: 18.63 Prot: 33.81 HC: 82.28 Cena: Patata + Huevo + Fruta	Kcal: 688 Lip: 19.04 Prot: 38.79 HC: 93.94 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 819 Lip: 32.13 Prot: 35.53 HC: 100.81 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 776 Lip: 30.45 Prot: 43.64 HC: 84.90 Cena: Arroz + Ave + Fruta

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