

## Lunes

1 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 671 **Lip:** 28,93 **Prot:** 29,24 **HC:** 74,02

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

8 Códitos al Ajillo  
Huevos Rellenos de Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 688 **Lip:** 25,29 **Prot:** 30,61 **HC:** 85,34

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

15 Ensalada de Pasta con Atún  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 645 **Lip:** 24,05 **Prot:** 23,57 **HC:** 84,82

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

2 Arroz Campesina  
Garbanzos Estofados con Verduras  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 772 **Lip:** 18,09 **Prot:** 23,80 **HC:** 134,91

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9 Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 680 **Lip:** 31,19 **Prot:** 20,55 **HC:** 80,32

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

16 Lentejas Castellanas  
Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 614 **Lip:** 16,49 **Prot:** 41,02 **HC:** 76,19

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

## Miércoles

3 Macarrones con Tomate  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 700 **Lip:** 20,05 **Prot:** 20,98 **HC:** 110,01

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

10 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 708 **Lip:** 27,86 **Prot:** 28,26 **HC:** 86,78

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

17 Ensalada Mixta  
Perrito Caliente  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Postre Especial

**Kcal:** 775 **Lip:** 38,60 **Prot:** 28,94 **HC:** 77,68

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

4



FESTIVO

11 Patatas a la Marinera con Verduras  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 589 **Lip:** 19,37 **Prot:** 27,84 **HC:** 79,84

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

18

## Viernes

5 Crema de Calabacín ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 566 **Lip:** 24,57 **Prot:** 40,03 **HC:** 45,16

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

12 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Yogur

**Kcal:** 704 **Lip:** 19,94 **Prot:** 26,41 **HC:** 107,23

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

19



mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

# 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