

Lunes

- 1

Arroz con Tomate
Varitas de Pescado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 701 Lip: 19,33 Prot: 18,48 HC: 117,23

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8



FESTIVO

- 15

Sopa de Pescado
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 807 Lip: 26,52 Prot: 28,97 HC: 116,46

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 2

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 607 Lip: 22,81 Prot: 27,08 HC: 73,56

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 9

Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 727 Lip: 25,67 Prot: 27,91 HC: 99,13

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 16

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 3

Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 21,25 Prot: 38,64 HC: 68,99

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 10

Crema de Zanahoria ECO
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 529 Lip: 15,53 Prot: 34,19 HC: 62,73

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 17

Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 657 Lip: 20,63 Prot: 37,35 HC: 79,82

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

- 4

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

- 11

Espirales con salsa al Pepe
Merluza al Horno
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 625 Lip: 18,19 Prot: 30,33 HC: 86,16

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 18

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 740 Lip: 25,84 Prot: 28,31 HC: 101,52

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Viernes

- 5

Coliflor en ajada
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 711 Lip: 25,24 Prot: 25,33 HC: 94,87

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 12

Garbanzos Estofados con Verduras
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 694 Lip: 23,62 Prot: 21,40 HC: 101,41

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 19

Ensalada Mixta
Pizza de Jamón y Queso

Patatas Chips
Pan y Agua
Postre especial

Kcal: 655 Lip: 31,44 Prot: 19,06 HC: 73,05

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



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.



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

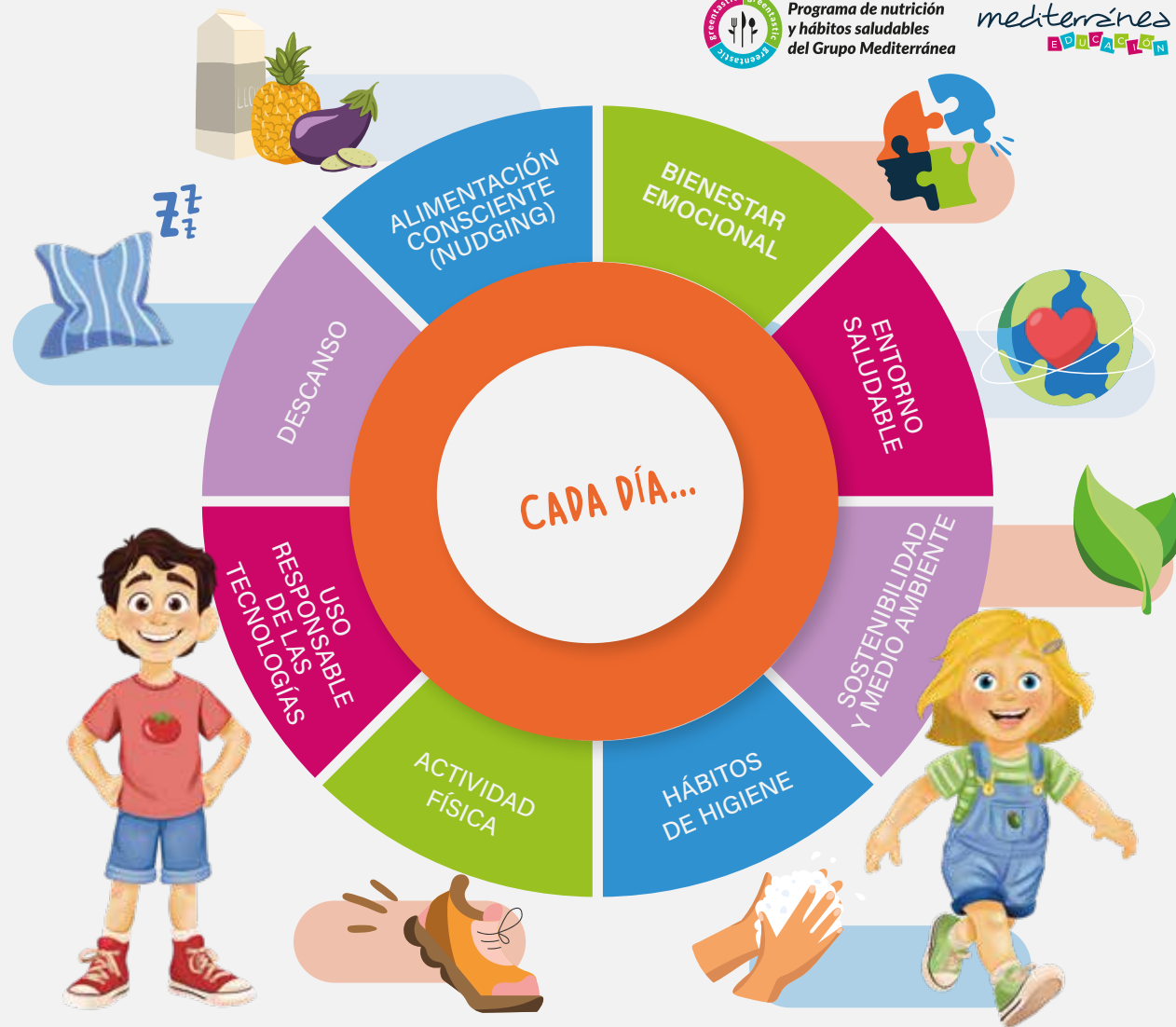
PREPÁRATE PARA

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