

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

5

6

7

8

9

12 Arroz Integral Campesina 9
Abadejo en Salsa Verde 4-9-12
Ensalada Verde. 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

13 Puchero Andaluz 9
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

14 Crema Hortelana 9
Jamoncitos de Pollo al Horno 9-12
Arroz Pilaf Integral 9
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

15 Lentejas Caseras 1T-9
Tortilla de Patata con Espinacas 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

16 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Zanahorias Guisadas 9
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 718 Lip: 16,61 Prot: 29,32 HC: 109,04

Kcal: 1.014 Lip: 29,03 Prot: 30,96 HC: 156,82

Kcal: 680 Lip: 23,58 Prot: 28,42 HC: 88,93

Kcal: 908 Lip: 23,30 Prot: 37,84 HC: 137,35

Kcal:896,93 Lip:28,26 Prot:24,79 HC:136,25

19 Potaje de Judías Blancas
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

20 Arroz Integral a la Cubana 9T
Palometa Encebollada 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

21 Crema de Puerro y Zanahoria
Redondo de Pavo al Horno 6-7
Pisto Riojano
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

22 Macarrones Capresse 1-3T-6T-7-10T
Caballitas en Aceite 4
Ensalada Verde. 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

23 Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri 9T-12
Guisantes Salteados
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 738 Lip: 19,37 Prot: 42,52 HC: 100,88

Kcal: 820 Lip: 23,16 Prot: 38,60 HC: 113,20

Kcal: 617 Lip: 15,38 Prot: 23,80 HC: 95,62

Kcal: 901 Lip: 27,39 Prot: 46,07 HC: 118,80

Kcal:840,76 Lip:27,60 Prot:41,86 HC:107,44

26 Crema Solferino
Abadejo a la Vizcaína 4
Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

27 Potaje de Lentejas 1T
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

28 Arroz Integral al Curry 1T-9T-10T-11T
Albóndigas en Salsa 6-12
Menestra Salteada
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

29 Pasta con Tomate 1-3T-6T-10T
Redondo de Pavo al Horno 6-7
Ensalada Verde. 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

30 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Ajillo 4-9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 665 Lip: 17,60 Prot: 26,94 HC: 96,94

Kcal: 897 Lip: 27,56 Prot: 36,04 HC: 127,23

Kcal: 879 Lip: 28,58 Prot: 35,86 HC: 115,40

Kcal: 782 Lip: 17,89 Prot: 33,07 HC: 122,80

Kcal:721,51 Lip:18,88 Prot:37,63 HC:102,52

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

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!

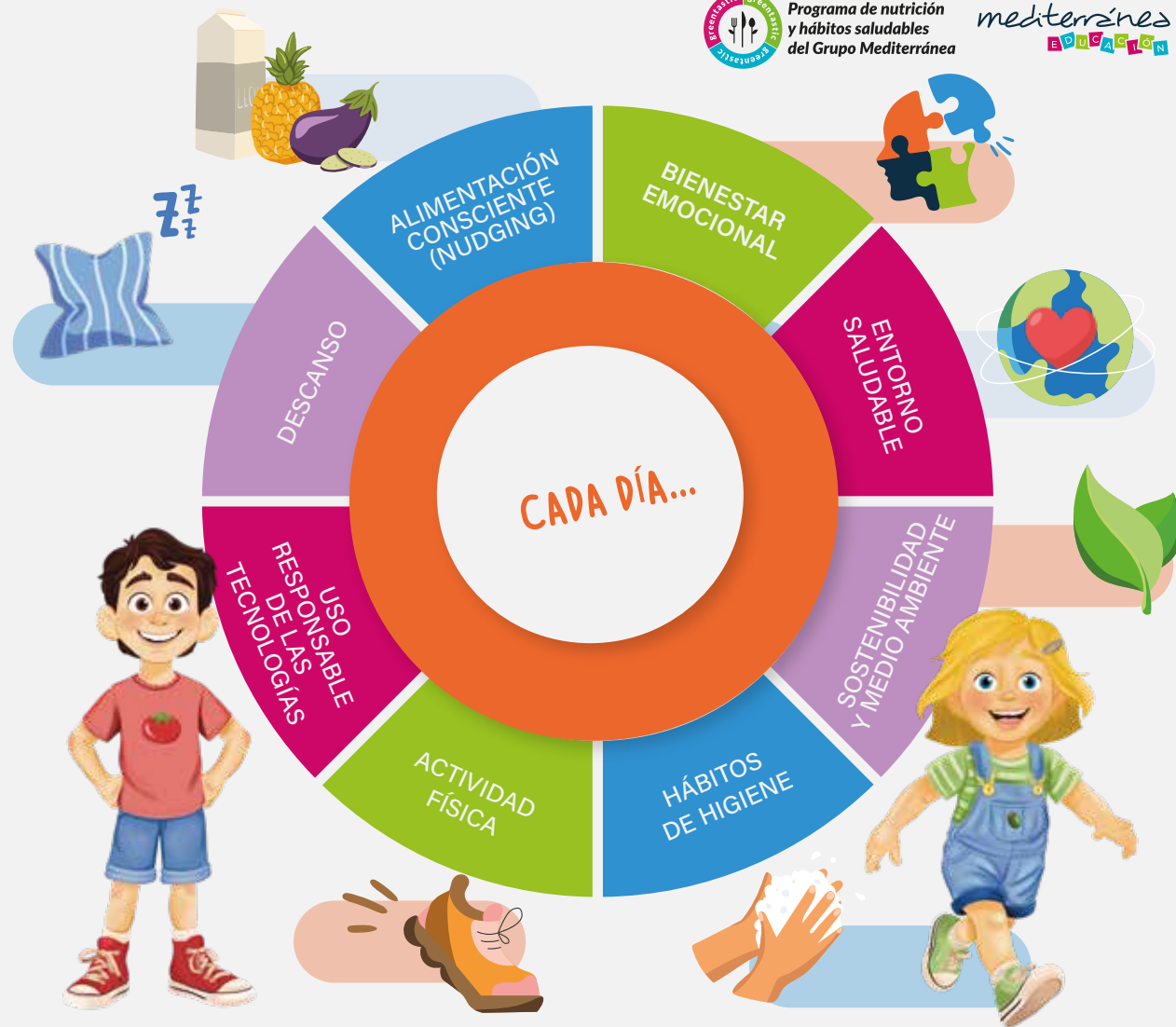
PREPÁRATE PARA

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