

## Lunes

2 Coditos con Tomate  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 663 **Lip:** 20,43 **Prot:** 36,91 **HC:** 81,92

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 753 **Lip:** 26,91 **Prot:** 28,02 **HC:** 102,91

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

16



FESTIVO

23 Coliflor Gratinada  
Espirales con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 722 **Lip:** 26,56 **Prot:** 23,78 **HC:** 97,71

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Martes

3 Garbanzos Estofados con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 605 **Lip:** 25,43 **Prot:** 25,40 **HC:** 71,60

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

10 Crema de Zanahoria ECO  
Delicias de Bacalao

Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 583 **Lip:** 27,52 **Prot:** 14,46 **HC:** 68,34

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

17



FESTIVO

24 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 649 **Lip:** 24,72 **Prot:** 26,67 **HC:** 79,82

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

## Miércoles

4 Crema de Calabacín ECO  
Pollo Asado  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 466 **Lip:** 15,62 **Prot:** 32,90 **HC:** 48,22

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

11 Sopa de Cocido  
Cocido Completo

Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

18

Lentejas Castellanas  
Tortilla Francesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 685 **Lip:** 30,37 **Prot:** 26,90 **HC:** 79,16

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

25 Crema de Brócoli y Zanahoria  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 535 **Lip:** 17,78 **Prot:** 34,55 **HC:** 61,36

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Jueves

5 Coliflor a la Gallega  
Lentejas con Pollo y Patatas  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 560 **Lip:** 14,88 **Prot:** 28,37 **HC:** 81,16

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

12 Arroz con Tomate  
Salmón en Papillote

Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 24,52 **Prot:** 29,07 **HC:** 92,80

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

19

Arroz del Señoret  
Lomo de Sajonia  
Ensalada de Lechuga  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 608 **Lip:** 16,49 **Prot:** 25,92 **HC:** 93,05

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26 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

## Viernes

6 Paella de Verduras  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 728 **Lip:** 23,61 **Prot:** 28,25 **HC:** 103,24

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

13 Crema de Verduras ECO  
Macarrones Integrales con Boloñesa de Ternera  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693 **Lip:** 20,79 **Prot:** 21,55 **HC:** 102,14

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

20

Crema de Verduras ECO  
Judías Viudas Blancas  
(Patatas en Guiso)  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 601 **Lip:** 15,72 **Prot:** 24,03 **HC:** 89,80

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 627 **Lip:** 17,24 **Prot:** 28,50 **HC:** 93,55

**Cena:** Verdura + Carne + 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!**

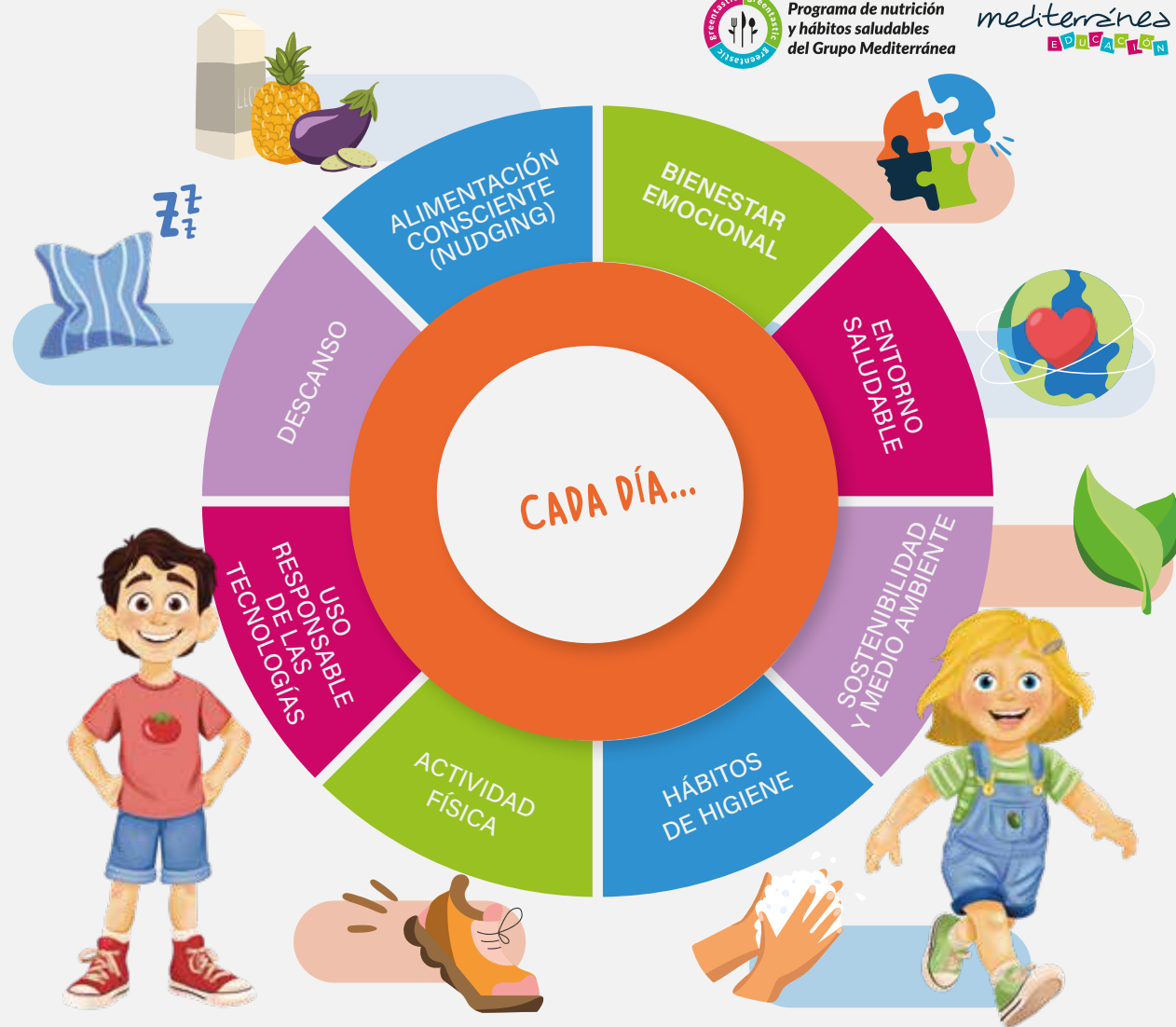
PREPÁRATE PARA

**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