

Lunes

- 2 Coliflor a la Gallega
Lentejas Guisadas con Pollo
Arroz Integral en Guiso
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 627 Lip: 17,72 Prot: 25,57 HC: 91,11

- 9 Judías Verdes Guisadas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 481 Lip: 20,59 Prot: 12,19 HC: 61,74

- 16 Guiso de Menestra
Tortilla Española
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 492 Lip: 20,50 Prot: 11,74 HC: 62,59

- 23 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahorias Salteadas
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 585 Lip: 26,79 Prot: 26,15 HC: 60,97

Martes

- 3 Coditos con Tomate
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 632 Lip: 18,40 Prot: 25,27 HC: 91,39

- 10 Garbanzos a la Catalana
Merluza a la Riojana
Fritada
Fruta de Temporada
Pan Integral

DÍA MUNDIAL DE LAS
LEGUMBRES



Kcal: 739 Lip: 25,35 Prot: 31,73 HC: 92,29

- 17 Patatas Riojanas
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 679 Lip: 33,66 Prot: 28,27 HC: 67,53

- 24 Coliflor al Horno con Queso Gratinado
Merluza a la Gallega
Patatas Asadas/Horno
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 474 Lip: 19,79 Prot: 21,03 HC: 51,80

Miércoles

- 4 Alubias Pintas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 516 Lip: 18,63 Prot: 21,63 HC: 64,56

- 11 Arroz Blanco con Tomate
Pollo a la Cazadora
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 773 Lip: 28,17 Prot: 28,27 HC: 103,72

- 18 Crema de Calabacín
Potaje de Garbanzos
Espinacas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 627 Lip: 19,37 Prot: 21,82 HC: 90,30

- 25 Lentejas a la Castellana con Arroz Integral
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 623 Lip: 19,40 Prot: 24,03 HC: 89,30

Jueves

- 5 Borraja Rehogada
Caldeirada de Abadejo
Guisantes
Yogur
Pan Integral

Kcal: 538 Lip: 18,35 Prot: 34,15 HC: 57,71

- 12 Alubias Blancas Estofadas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 669 Lip: 23,98 Prot: 43,14 HC: 67,83

- 19 Brócoli guisado
Escalope de Pollo Casero
Ensalada de Lechuga y Tomate
Yogur
Pan Integral

Kcal: 495 Lip: 17,16 Prot: 22,19 HC: 62,01

- 26 Crema de Verduras ECO
Macarrones con Atún y Tomate
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

Kcal: 681 Lip: 20,70 Prot: 21,59 HC: 100,70



Viernes

- 6 Crema de Brócoli y Calabacín ECO
Lomo Adobado Asado
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan



Kcal: 503 Lip: 22,97 Prot: 24,31 HC: 53,45

- 13 Acelgas con Patatas
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 602 Lip: 23,83 Prot: 32,93 HC: 63,97

- 20 Alubias Blancas Guisadas
Hamburguesa Ter/Cer al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 627 Lip: 27,56 Prot: 25,35 HC: 67,99



FESTIVO

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