

Lunes

5

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

Kcal: 636 **Lip:** 20,92 **Prot:** 20,96 **HC:** 89,86
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 19 Brocoli Salteado
Lentejas con Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 553 **Lip:** 15,98 **Prot:** 29,87 **HC:** 75,75
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 26 Crema de Brócoli y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 523 **Lip:** 24,40 **Prot:** 16,57 **HC:** 60,79
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

6



- 13 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

- 20 Cuditos con Tomate
Salmón con Salsa de Romero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 736 **Lip:** 28,17 **Prot:** 32,54 **HC:** 87,20
Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 27 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Boquerones a la Andaluza
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 24,38 **Prot:** 27,56 **HC:** 89,75
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Miércoles

7

- 14 Arroz Campesina
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 682 **Lip:** 19,49 **Prot:** 28,87 **HC:** 101,40
Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 21 Menestra de Verduras a la Riojana
Cordon Bleu
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 595 **Lip:** 30,46 **Prot:** 25,05 **HC:** 54,30
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 28 Crema de Verduras ECO
Lomo al Pepe
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 546 **Lip:** 21,34 **Prot:** 24,25 **HC:** 64,16
Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

8

- Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Piña al Natural

Kcal: 661 **Lip:** 21,64 **Prot:** 33,15 **HC:** 86,69
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 15 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 551 **Lip:** 20,15 **Prot:** 25,10 **HC:** 66,88
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 22 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 607 **Lip:** 20,55 **Prot:** 16,89 **HC:** 92,65
Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 29 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 + Lácteo

Viernes

9

- Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 747 **Lip:** 28,64 **Prot:** 32,87 **HC:** 93,23
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 16 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 621 **Lip:** 18,87 **Prot:** 38,65 **HC:** 74,84
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 23 Garbanzos a la Catalana
Merluza en Papillote
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 644 **Lip:** 19,14 **Prot:** 39,46 **HC:** 81,25
Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 30 Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 686 **Lip:** 20,62 **Prot:** 32,26 **HC:** 97,01
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



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

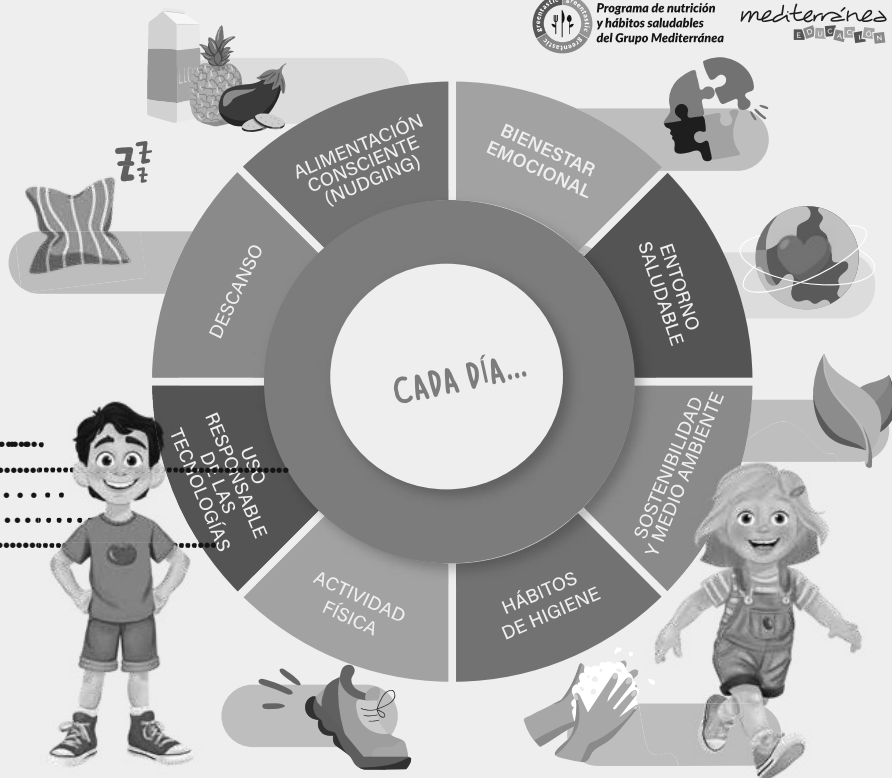
PREPÁRATE PARA

2ª EDICIÓN "PEQUEÑOS CHEFS"



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea



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