

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



- 23 Crema de Verduras ECO
Espirales con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 18.73 **Prot:** 20.95 **HC:** 108.46

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



- 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: 700 **Lip:** 30.27 **Prot:** 27.02 **HC:** 82.98

Cena: Pasta + 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 + Pescado + Fruta

Jueves

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

Kcal: 560 **Lip:** 14.85 **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: 631 **Lip:** 16.67 **Prot:** 26.52 **HC:** 97.79

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 + Huevo + 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 y Yogur

Kcal: 752 **Lip:** 24.18 **Prot:** 25.31 **HC:** 105.60

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 20 Coliflor Gratínada
Judías Viudas Blancas
(Patatas en Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 627 **Lip:** 23.45 **Prot:** 26.65 **HC:** 77.35

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 27 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!

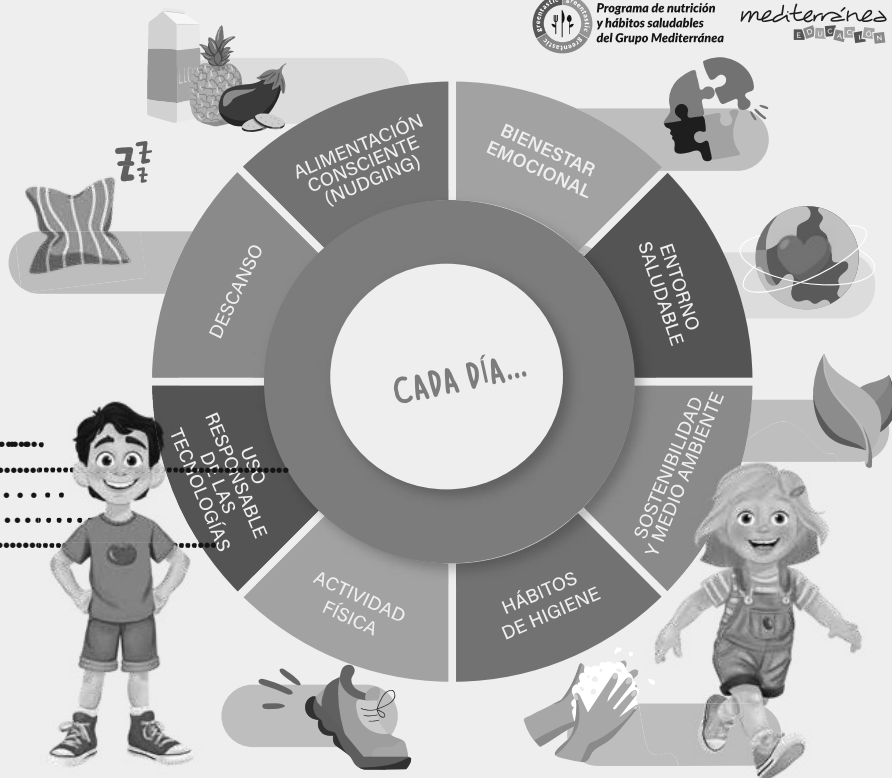
PREPÁRATE PARA

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