

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

Kcal: 531 Lip: 14,56 Prot: 23,76 HC: 74,96



20 Arroz Integral con Tomate 9T
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 858 Lip: 35,77 Prot: 17,44 HC: 114,92

27 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 659 Lip: 21,39 Prot: 17,70 HC: 93,19

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

Kcal: 806 Lip: 27,30 Prot: 33,01 HC: 108,22

14 Puchero de Garbanzos 9T
Abadejo con Salsa de Adobo 4-9T-12
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 690 Lip: 18,68 Prot: 39,05 HC: 91,97

21 Crema de Verduras
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 634 Lip: 26,02 Prot: 19,87 HC: 78,98

28 Potaje de Lentejas 1T-9T
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 748 Lip: 20,47 Prot: 49,67 HC: 91,14

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

Kcal: 525 Lip: 15,09 Prot: 20,64 HC: 76,60

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

Kcal: 787 Lip: 29,33 Prot: 26,76 HC: 100,48

15 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 788 Lip: 28,03 Prot: 21,45 HC: 111,73

22 Potaje de Alubias Blancas
Chuleta de Pavo en Salsa
Patatitas Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 596 Lip: 15,97 Prot: 20,68 HC: 95,41

29 Cazuela de Arroz Integral
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 669 Lip: 21,58 Prot: 31,00 HC: 87,15

2 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

Kcal: 807 Lip: 27,04 Prot: 42,97 HC: 99,30

9 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

Kcal: 689 Lip: 17,54 Prot: 29,97 HC: 103,30

16 Lentejas con Verduras 1T-9T
Caballitas en Aceite 4
Ensalada Picada 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 756 Lip: 23,69 Prot: 50,06 HC: 88,20

23 Fideua de Verduras 1-3T-6T-10T
Pinchito de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 690 Lip: 18,57 Prot: 42,47 HC: 89,12

30 Alubias Blancas Guisadas 9T
Salchichas al Horno 6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

Kcal: 747 Lip: 28,31 Prot: 34,48 HC: 91,18

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

Kcal: 713,24 Lip: 22,03 Prot: 41,34 HC: 87,92

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

Kcal: 630,99 Lip: 18,62 Prot: 34,60 HC: 83,50

17 Pasta a la Casa 1-3T-6T-10T
Pollo al Horno Marinado 9T
Jardinera de Verduras
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 695,90 Lip: 20,83 Prot: 33,04 HC: 91,97

24 Garbanzos Guisados 9T
Merluza al Romero 4-9T
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 718,71 Lip: 21,44 Prot: 34,97 HC: 98,07

31 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-12
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 675,87 Lip: 20,17 Prot: 28,86 HC: 94,82

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustáceo
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!

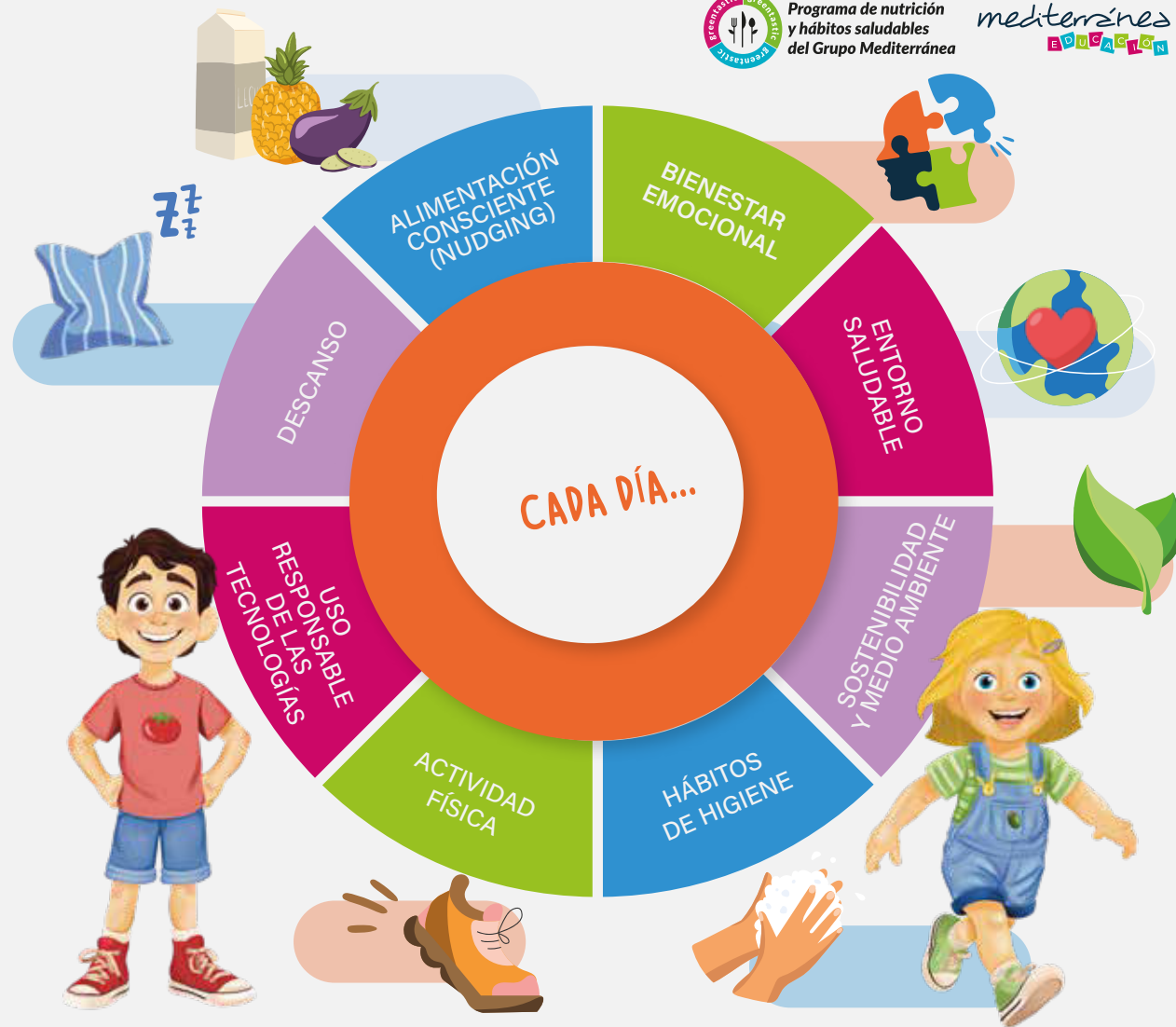
PREPÁRATE PARA

**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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Crema de Puerro y Zanahoria Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada Permitida	2 Arroz Integral con Verduras Merluza al Horno Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	3 Brócoli al Pimentón Pollo con Chimichurri Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida
6 Crema Solferino Abadejo a la Vizcaína Patatitas Asadas Fruta de Temporada Permitida	7 Coliflor Rehogada con Ajo Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	8 Arroz Integral con Tomate Lomo de Cerdo a la Plancha Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Permitida	9 Crema de Verduras Pavo al Horno Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	10 Cazuela de Patatas con Magro Merluza al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida
13 	14 Salteado de Verduras Abadejo con Salsa de Adobo Patatitas Asadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	15 Arroz Integral Meloso con Verduras Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	16 Crema de Verduras Merluza al Horno Ensalada Picada Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	17 Cazuela de Patatas con Magro Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Permitida
20 Arroz Integral con Tomate Bacalao al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	21 Crema de Verduras Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	22 Coliflor Ajoarriero Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas Fruta de Temporada Permitida	23 Arroz Integral con Verduras Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	24 Salteado de Verduras Merluza al Romero Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada Permitida
27 Crema de Zanahoria y Boniato Pavo al Horno a Las Finas Hierbas Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	28 Coliflor Rehogada con Ajo Lomo de Cerdo en Salsa Zanahorias Rehogadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	29 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	30 Brócoli al Vapor Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	31 Cazuela de Patatas con Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Patatitas Asadas Fruta de Temporada Permitida

mediterránea