

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Crema Solferino Abadejo a la Vizcaína Patatitas Asadas Fruta de Temporada Permitida	2 Sopa de Arroz Integral Filete de Pollo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	3 Arroz Integral con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	4 Crema de Verduras Pavo al Horno Ensalada Verde. Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	5 Cazuela de Patatas con Magro Merluza al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida
8  FESTIVO	9 Crema Hortelana Abadejo con Salsa de Adobo Patatitas Asadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	10 Arroz Integral Meloso con Verduras Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	11 Crema de Verduras Merluza al Horno Ensalada Picada Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	12 Cazuela de Patatas con Magro Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Permitida
15 Arroz Integral con Tomate Bacalao al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	16 Crema de Verduras Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde. Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	17 Sopa de Arroz Integral Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas Fruta de Temporada Permitida	18 Crema Hortelana Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural	19 Crema de Puerro y Zanahoria Merluza al Romero Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada Permitida
22 DÍA ESPECIAL ★ Pisto con Patata Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada Verde. Natillas de Vainilla	23	24	25	26
29	30	31		

mediterránea

- ALÉRGENOS
- 1-Gluten
 - 2-Crustaceo
 - 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

DÍA ESPECIAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Crema Solferino Abadejo a la Vizcaína 4 Patatitas Asadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 665 Lip: 17,60 Prot: 26,94 HC: 96,94	2 Potaje de Lentejas 1T Tortilla de Calabacín 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 897 Lip: 27,56 Prot: 36,04 HC: 127,23	3 Arroz Integral al Curry 1T-9T-10T-11T Caballitas en Aceite 4 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 763 Lip: 20,71 Prot: 38,71 HC: 105,37	4 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: 782 Lip: 17,89 Prot: 33,07 HC: 122,80	5 Alubias Pintas Estofadas Merluza al Horno al Ajillo 4-9T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal:721,51 Lip:18,88 Prot:37,63 HC:102,52
8  FESTIVO	9 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo 4-12 Judías Verdes Salteadas Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 777 Lip: 18,86 Prot: 42,00 HC: 110,51	10 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: 886 Lip: 28,47 Prot: 25,88 HC: 130,92	11 Lentejas con Verduras 1T Caballitas en Aceite 4 Ensalada Picada 9T-12 Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 827 Lip: 22,39 Prot: 52,92 HC: 106,38	12 Pasta a la Casera 1-3T-6T-10T Pollo al Horno Marinado 9T Jardinera de Verduras Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal:826,46 Lip:26,48 Prot:33,64 HC:111,98
15 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: 951 Lip: 36,12 Prot: 20,54 HC: 134,43	16 Crema de Verduras Tortilla de Calabacín 3 Ensalada Verde. 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 728 Lip: 26,30 Prot: 22,91 HC: 98,65	17 Potaje de Alubias Blancas Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 815 Lip: 21,48 Prot: 39,86 HC: 117,38	18 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 852 Lip: 26,72 Prot: 37,85 HC: 116,28	19 Garbanzos Guisados Merluza al Romero 4-9T Arroz Pilaf Integral 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal:809,23 Lip:21,70 Prot:37,99 HC:117,08
22 Pisto con Patata Salchichas al Horno 6 Ensalada Verde. 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Natillas de Vainilla 7 Kcal: 711 Lip: 29,98 Prot: 24,12 HC: 86,22	23	24	25	26
29	30	31		

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!

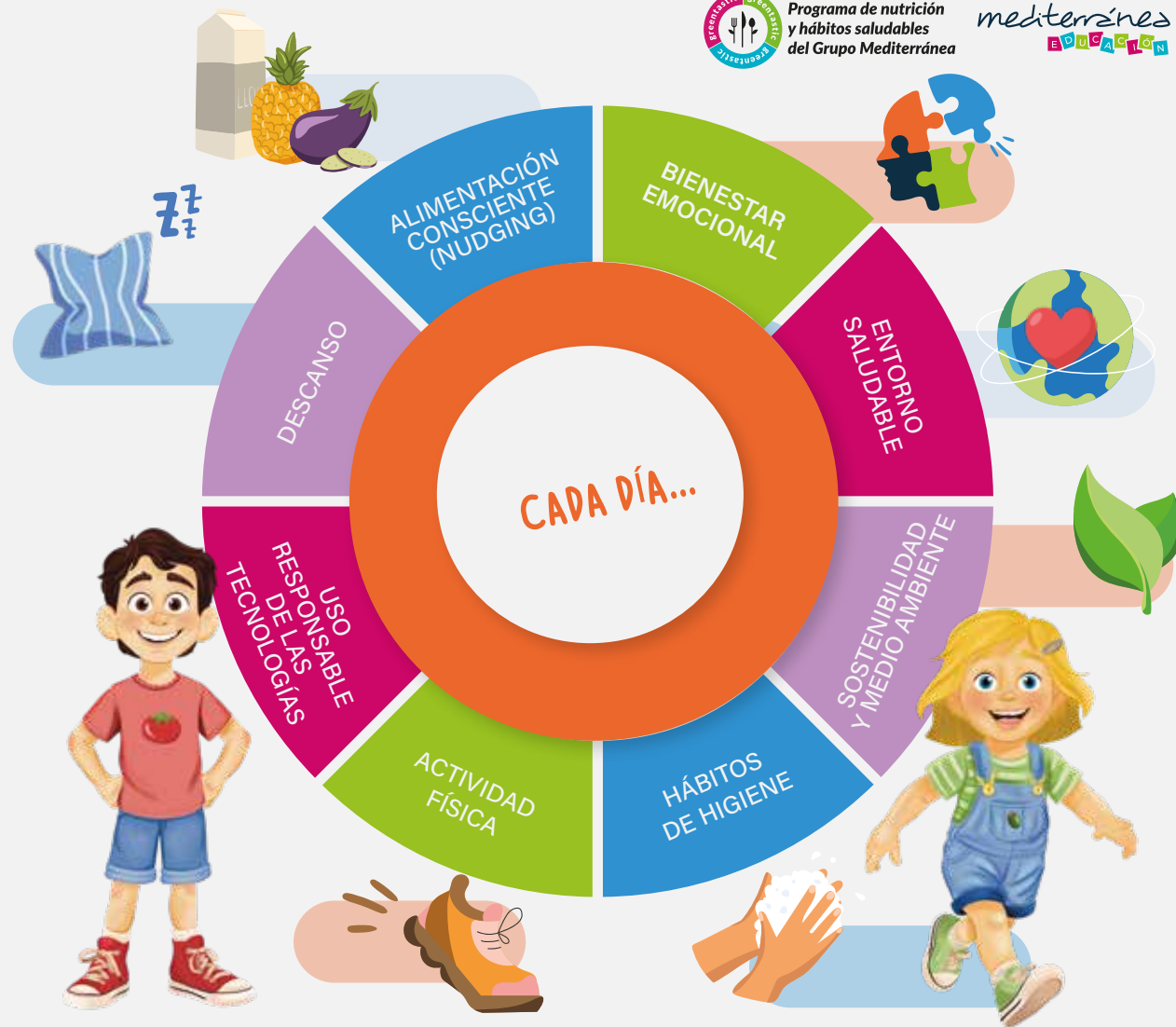
PREPÁRATE PARA

**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