

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

5

6

7

8

9

12 Arroz Integral Campesina 9
Abadejo en Salsa Verde 4-9-12
Ensalada Verde. 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

13 Puchero Andaluz 9
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

14 Crema Hortelana 9
Jamoncitos de Pollo al Horno 9-12
Arroz Pilaf Integral 9
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

15 Lentejas Caseras 1T-9
Tortilla de Patata con Espinacas 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

16 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Zanahorias Guisadas 9
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 718 Lip: 16,61 Prot: 29,32 HC: 109,04

Kcal: 1.014 Lip: 29,03 Prot: 30,96 HC: 156,82

Kcal: 680 Lip: 23,58 Prot: 28,42 HC: 88,93

Kcal: 908 Lip: 23,30 Prot: 37,84 HC: 137,35

Kcal:896,93 Lip:28,26 Prot:24,79 HC:136,25

19 Potaje de Judías Blancas
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

20 Arroz Integral a la Cubana 9T
Palometa Encebollada 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Natural 7

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

22 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

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

Kcal: 738 Lip: 19,37 Prot: 42,52 HC: 100,88

Kcal: 820 Lip: 23,16 Prot: 38,60 HC: 113,20

Kcal: 617 Lip: 15,38 Prot: 23,80 HC: 95,62

Kcal: 901 Lip: 27,39 Prot: 46,07 HC: 118,80

Kcal:840,76 Lip:27,60 Prot:41,86 HC:107,44

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

27 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

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

29 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

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

Kcal: 665 Lip: 17,60 Prot: 26,94 HC: 96,94

Kcal: 897 Lip: 27,56 Prot: 36,04 HC: 127,23

Kcal: 879 Lip: 28,58 Prot: 35,86 HC: 115,40

Kcal: 782 Lip: 17,89 Prot: 33,07 HC: 122,80

Kcal:721,51 Lip:18,88 Prot:37,63 HC:102,52

ALÉRGENOS
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

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

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!

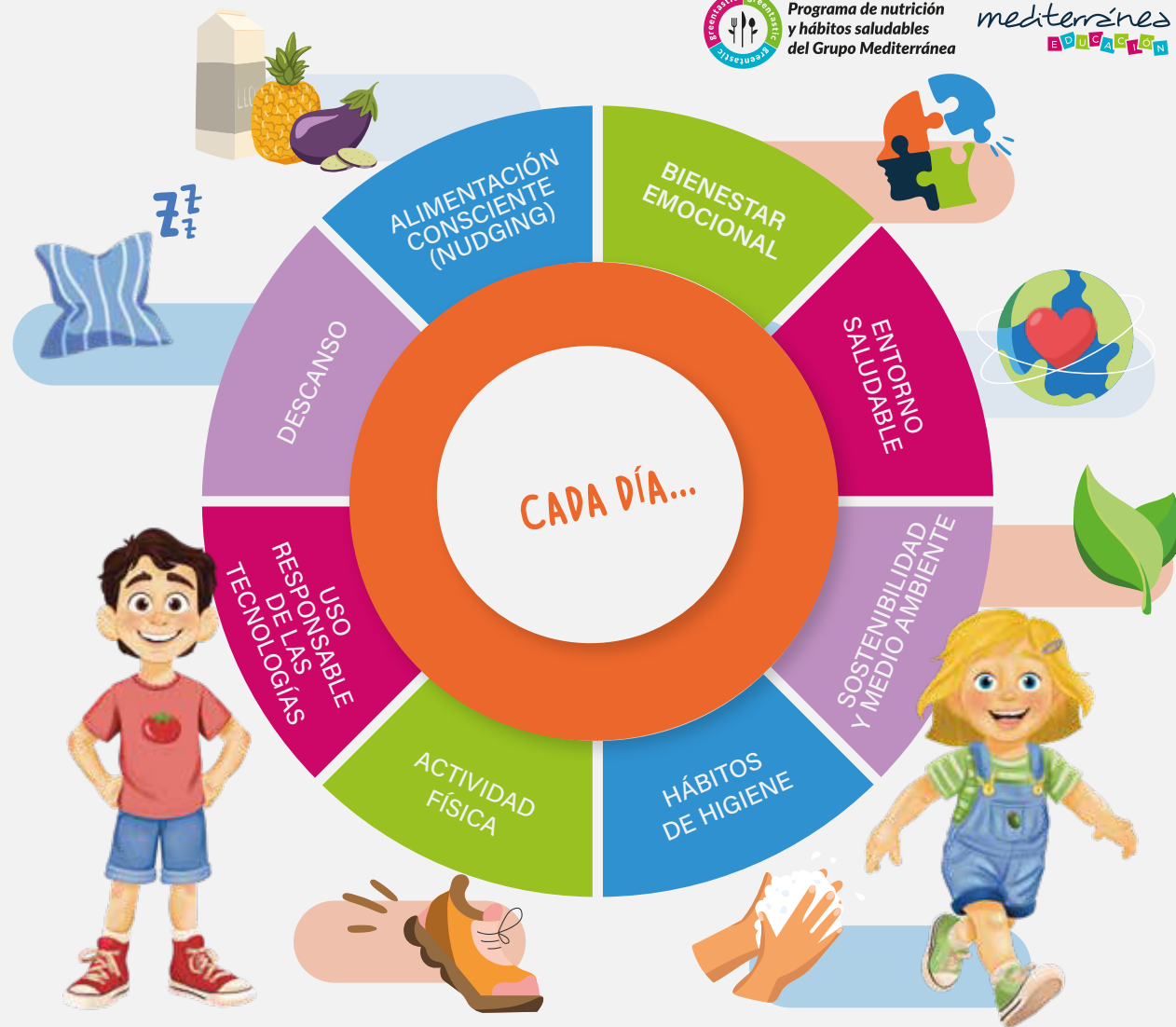
PREPÁRATE PARA

**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

5

6

7

1

2



FESTIVO



FESTIVO

12 Arroz Integral Rehogado con un Chorrito de Aceite
Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde
Ensalada Verde

13 Crema de Calabaza y Patata
Chuleta de Pavo Asada
Ensalada de Lechuga y Maíz

14 Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo Horneados
Arroz Pilaf Integral

15 Sopa de Arroz Integral
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

16 Pasta a la Provenzal Dieta
Merluza Asada
Zanahorias Guisadas

19 Crema de Verduras
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz

20 Arroz Integral a la Cubana
Palometa al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

21 Crema de Puerro y Zanahoria
Chuleta de Pavo Asada
Pisto Riojano

22 Pasta Capresse Dieta
Palometa al Horno al Limón
Ensalada Verde

23 Sopa de Arroz Integral
Pollo asado con Chimichurri
Zanahorias Guisadas

26 Crema Solferino
Abadejo al Horno a la Vizcaína
Patatitas al Horno

27 Crema de Verduras
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz

28 Arroz Integral con Tomate
Palometa al Horno al Limón
Zanahorias Salteadas

29 Pasta con Tomate Dieta
Chuleta de Pavo Asada
Ensalada Verde

30 Brócoli al Pimentón
Merluza al Vapor al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada Permitida

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

Fruta de Temporada Permitida

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

Fruta de Temporada Permitida

Fruta de Temporada Permitida

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

Fruta de Temporada Permitida

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

Fruta de Temporada Permitida

Fruta de Temporada Permitida

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

Fruta de Temporada Permitida

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Natural

Fruta de Temporada Permitida

mediterránea