

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Calabaza y Patata Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	3 Puchero de Garbanzos Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	4 Paella Integral de Marisco Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	5 Lentejas con Verduras Merluza Asada Ensalada Picada Pan Integral Fruta de Temporada	6 Pasta a la Casera Pollo al Horno Marinado Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
9 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	10 Crema de Verduras Tortilla de Patata y Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	11 Potaje de Judías Blancas Chuleta de Pavo Asada en Salsa Patatas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	12 Pasta en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	13 Garbanzos Guisados Merluza al Vapor al Romero Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
16	17	18 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Alubias Blancas Estofadas Salchichas al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	20 Judías Verdes con Patata y Tomate Caballitas en Aceite Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja
23 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	24 Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	25 Crema Hortelana Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil Pisto de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	26 Pasta con Tomate Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	27 Garbanzos con Verduras Merluza al Limón Horneada Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Calabaza y Patata Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	3 Brócoli al Pimentón Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Patatitas al Horno Fruta de Temporada Permitida	4 Paella Integral de Marisco (sin guisantes) Chuleta de Pavo Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	5 Crema de Verduras Merluza Asada Ensalada Picada Fruta de Temporada Permitida	6 Pasta a la Casera Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias al Vapor Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
9 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	10 Crema de Verduras Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	11 Coliflor Rehogada con Ajo Chuleta de Pavo Asada en Salsa Patatas Rehogadas Fruta de Temporada Permitida	12 Pasta a la Provenzal Dieta Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	13 Sopa de Arroz Integral Merluza al Vapor al Romero Pisto de Verduras Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
16	17	18 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	19 Pasta con Tomate Dieta Pechuga de Pollo Asada Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	20 Crema de Verduras Merluza al Vapor Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural
23 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	24 Brócoli al Pimentón Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	25 Crema Hortelana Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil Pisto de Verduras Fruta de Temporada Permitida	26 Pasta con Tomate Dieta Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	27 Crema de Puerro y Zanahoria Merluza al Limón Horneada Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada Permitida Yogur Natural

mediterránea

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2	Crema de Calabaza y Patata Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada San Jacobo Frito San Jacobo, Aceite Girasol Alto Oleico Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 683 Lip: 24,28 Prot: 16,85 HC: 99,38	3	Puchero de Garbanzos Garbanzo Lechoso, Tomate Frito, Patata Dado, Zanahoria Dado Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Abadejo Filete S/p, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Vinagre Vino Blanco 6º Judías Verdes Salteadas Judia Verde Redonda, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 730 Lip: 18,31 Prot: 37,37 HC: 104,69	4	Paella Integral de Marisco Arroz Integral, Tomate Frito, Sopa Mariscos S/c, Pimiento Rojo Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 884 Lip: 28,40 Prot: 25,80 HC: 130,75	5	Lentejas con Verduras Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Calabacin Dado Merluza Asada Merluza Filete C/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada Ensalada Picada Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 743 Lip: 20,53 Prot: 38,48 HC: 102,92	6	Pasta a la Casera Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Pollo al Horno Marinado Pollo Jamoncito, Aceite Girasol Alto Oleico, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia, Sal Yodada Jardinera de Verduras Menestra Premium 4x2,5kg_ congelados Navarra, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural Kcal: 868 Lip: 26,83 Prot: 38,05 HC: 117,27
9	Arroz Integral con Tomate Frito Eco Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado Buñuelos de Bacalao Fritos Buñuelo Bacalao, Aceite Girasol Alto Oleico Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 951 Lip: 36,12 Prot: 20,54 HC: 134,43	10	Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado, Brocoli, Aceite Girasol Alto Oleico Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 683 Lip: 25,82 Prot: 18,35 HC: 93,01	11	Potaje de Judías Blancas Alubia Great Nort Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo Chuleta de Pavo Asada en Salsa Pavo Chuleta, Pimiento Verde Dado, Cebolla Dado, Tomate Frito Patatas Rehogadas Patata Dollar, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 815 Lip: 21,42 Prot: 39,84 HC: 117,44	12	Pasta en Salsa Provenzal Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Pinchito de Pollo al Horno Pollo Muslo Troceado Bq Cong_uvesa, Aceite Girasol Alto Oleico, Curcuma, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 806 Lip: 26,21 Prot: 33,26 HC: 110,57	13	Garbanzos Guisados Garbanzo Lechoso, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Verde Dado Merluza al Vapor al Romero Merluza Filete C/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Romero, Sal Yodada Arroz Pilaf Integral Arroz Integral, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural Kcal: 853 Lip: 22,12 Prot: 42,48 HC: 122,55
16		17		18	Cazuela de Arroz Integral Arroz Integral, Tomate Frito, Cebolla Dado, Pisto Verdura Ratatouille Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Agrio Limon, Perejil Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 754 Lip: 21,21 Prot: 34,01 HC: 106,40	19	Alubias Blancas Estofadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Zanahoria Dado Salchichas al Horno Salchicha Frankfurt Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 790 Lip: 28,03 Prot: 32,87 HC: 104,38	20	Judías Verdes con Patata y Tomate Judia Verde Redonda, Tomate Frito, Patatasenteraspeladas1*3kg_celorrío, Aceite Girasol Alto Oleico Caballitas en Aceite Filete Caballaaceite Vegetal Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural Kcal: 656 Lip: 20,78 Prot: 41,15 HC: 77,36
23	Arroz Integral a la Cubana Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Pollo Alas, Aceite Girasol Alto Oleico, Curcuma, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 790 Lip: 25,92 Prot: 31,80 HC: 107,07	24	Lentejas Estofadas Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 857 Lip: 27,32 Prot: 31,42 HC: 124,15	25	Crema Hortelana Calabacin Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil Abadejo Filete S/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado, Perejil Pisto de Verduras Pisto Verdura Ratatouille, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 561 Lip: 15,42 Prot: 25,51 HC: 77,94	26	Pasta con Tomate Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Hamburguesa de Pavo con Cebolla al Horno Hamburguesa 90% Pavo_procavi, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Perejil Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 802 Lip: 26,89 Prot: 28,32 HC: 112,34	27	Garbanzos con Verduras Garbanzo Lechoso, Tomate Frito, Patata Dado, Zanahoria Dado Merluza al Limón Horneada Merluza Filete C/p, Aceite Girasol Alto Oleico, Agrio Limon, Ajo Pelado Guisantes Salteados Guisante, Cebolla Dado, Aceite Girasol Alto Oleico, Ajo Pelado Pan Integral Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker, Pan 300g_panes Extremadura Fruta de Temporada Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural Kcal: 837 Lip: 22,27 Prot: 44,54 HC: 114,61

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!

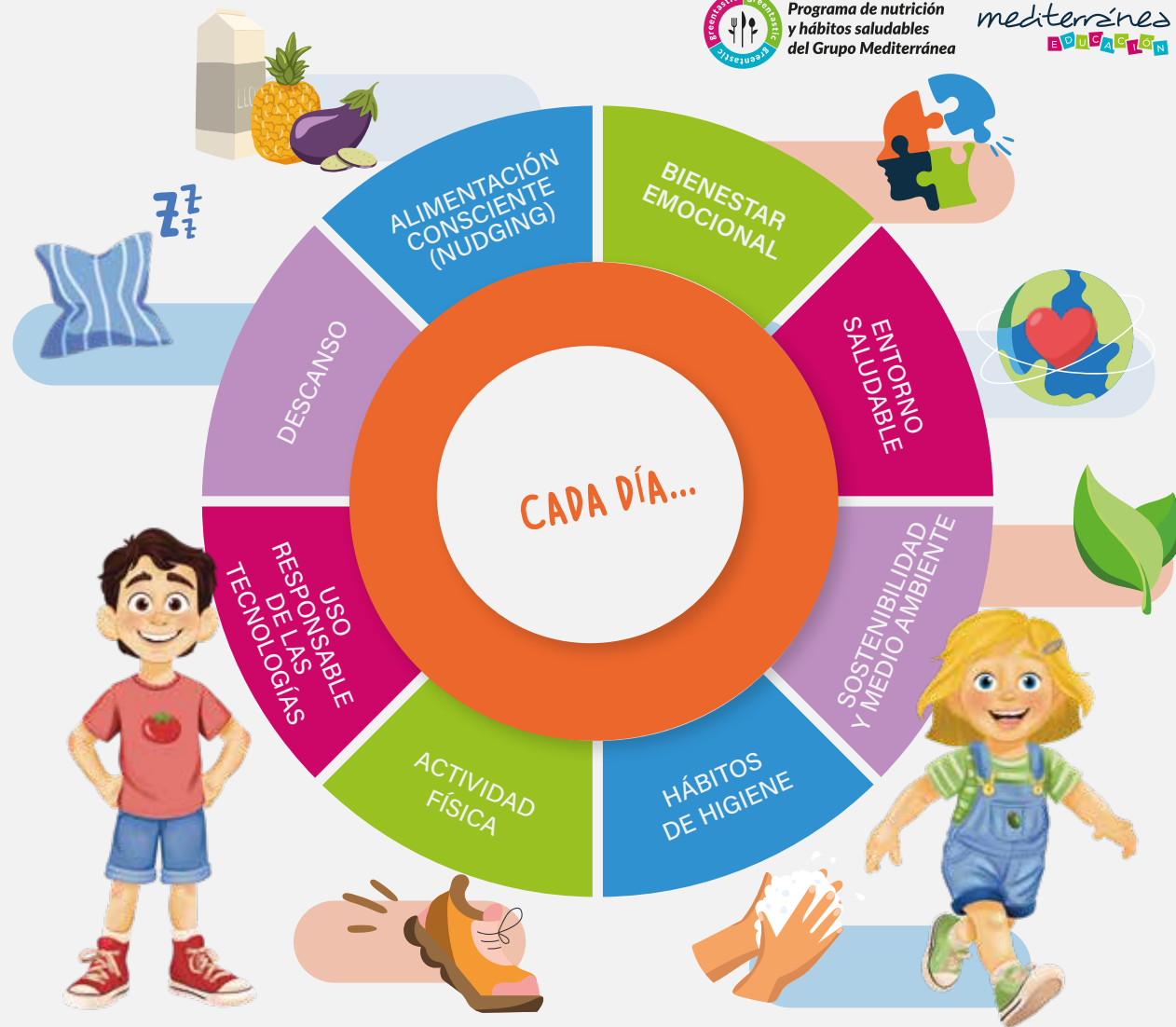
PREPÁRATE PARA

**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