

Lunes-Monday

Martes-Tuesday

Miercoles-Wednesday

Jueves-Thursday

Viernes-Friday

6 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Tortilla de Patata con Cebolla.
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 753 Lip: 26,91 Prot: 27,72 HC: 102,91
Cena/Dinner: Verdura + Carne + Lácteo /

13 Paella de Verduras
Rice with Vegetables
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Tomate Aliñado con AOVE
Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 668 Lip: 18,94 Prot: 28,01 HC: 100,31
Cena/Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

20 Espirales con Chorizo
Pasta with Tomato Sauce and Sausage
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 692 Lip: 28,11 Prot: 21,35 HC: 87,92
Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

27 Lentejas Castellanas
Stewed Lentils
Tortilla de Patata con Cebolla.
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

7 Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Ensalada de Lechuga
Lettuce Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 665 Lip: 19,95 Prot: 33,73 HC: 91,05
Cena/Dinner: Arroz + Huevo + Fruta /

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Stewed Beans
Tortilla Francesa con Queso
Omelette with Cheese
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 608 Lip: 22,92 Prot: 27,58 HC: 73,27
Cena/Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Tomate Aliñado con AOVE
Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 655 Lip: 19,29 Prot: 43,81 HC: 79,47
Cena/Dinner: Arroz + Carne + Lácteo /

28 Coditos con salsa al Pepe
Macaronis with Pumpkin Sauce
Merluza a la Bilbaina
Hake with Garlic and Pepper
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

1 Garbanzos a la Catalana
Chickpeas with Onion and Tomato
Salmón en Salsa de Eneldo
Salmon in dill sauce
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 718 Lip: 29,36 Prot: 37,92 HC: 78,43
Cena/Dinner: Pasta + Ave + Fruta /

8 Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo con Verduras
Chickpeas with Meat and Vegetables

Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26
Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

15 Coditos con Tomate
Gratin Pasta
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 770 Lip: 23,46 Prot: 42,40 HC: 95,87
Cena/Dinner: Verdura + Huevo + Fruta /

22 Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Magro de Cerdo en Salsa.
Lean Pork in Sauce
Patatas Dado en Guiso
Diced Potatoes in Stew
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 478 Lip: 14,13 Prot: 31,39 HC: 54,91
Cena/Dinner: Pasta + Pescado + Fruta /

29 Crema de Verduras ECO
Vegetable Cream
Albóndigas de Pollo en Salsa
Chicken Meatballs in Sauce
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

2 Crema de Brócoli y Zanahoria
Broccoli and Carrot Cream
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 595 Lip: 21,27 Prot: 38,17 HC: 64,25
Cena/Dinner: Arroz + Huevo + Lácteo /

9 Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Delicias de Bacalao
Crispy Cod
Tomate Aliñado con AOVE
Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 583 Lip: 27,52 Prot: 14,46 HC: 68,34
Cena/Dinner: Patata + Ave + Fruta /

16 Lentejas Castellanas
Stewed Lentils
Salmón a la Naranja
Salmon with Orange Sauce

Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 676 Lip: 23,47 Prot: 39,03 HC: 80,24
Cena/Dinner: Verdura + Ave + Lácteo /

23 Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo con Verduras
Chickpeas with Meat and Vegetables

Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04
Cena/Dinner: Verdura + Huevo + Lácteo /

30 Potaje de Garbanzos Estofados
Stewed Chickpeas
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

3 Espirales con Tomate
Pasta with Tuna
Merluza al Horno
Baked Hake
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 713 Lip: 21,67 Prot: 34,81 HC: 94,45
Cena/Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

10 Coliflor en ajada
Sautéed Cauliflower
Macarrones Boloñesa
Chicken Bolognese Pasta
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 637 Lip: 20,04 Prot: 21,75 HC: 91,09
Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

17 Crema de Calabacín ECO
Eco Zucchini Cream
Lomo al Pepe
Fresh Roasted Loin
Champiñón Rehogado
Sautéed Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt
Kcal: 572 Lip: 24,54 Prot: 26,80 HC: 61,00
Cena/Dinner: Arroz + Pescado + Fruta /

24 Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 686 Lip: 20,20 Prot: 27,70 HC: 101,75
Cena/Dinner: Verdura + Ave + Fruta /



Festivo-
Holiday

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 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-Monday

Kcal: 736 Lip: 26,30 Prot: 27,62 HC: 100,52

Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

Martes-Tuesday

Kcal: 635 Lip: 20,11 Prot: 30,59 HC: 81,87

Cena/Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

Miercoles-Wednesday

Kcal: 691 Lip: 29,28 Prot: 28,14 HC: 79,26

Cena/Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /

Jueves-Thursday

Kcal: 609 Lip: 22,39 Prot: 25,66 HC: 79,33

Cena/Dinner: Patata + Ave + Fruta /

Viernes-Friday

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.