

## Lunes-Monday

**2** Coditos con Tomate  
Gratin Pasta  
Caballa en Aceite  
Mackerel in oil  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Lettuce and Onion Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 663 Lip: 20,43 Prot: 36,91 HC: 81,92**  
**Cena/Dinner: Verdura + Carne + Fruta /**

**9** 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: 28,02 HC: 102,91**  
**Cena/Dinner: Arroz + Carne + Fruta /**

**16**   
**Festivo-Holiday**

**23** Coliflor Gratinada  
Gratin Cauliflower  
Espirales con Atún  
Pasta with Tuna  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 722 Lip: 26,56 Prot: 23,78 HC: 97,71**  
**Cena/Dinner: Patata + Ave + Fruta /**

## Martes-Tuesday

**3** Garbanzos Estofados con Chorizo  
Stewed Beans with Sausage  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 605 Lip: 25,43 Prot: 25,40 HC: 71,60**  
**Cena/Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /**

**10** 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 + Huevo + Lácteo /**

**17**   
**Festivo-Holiday**

**24** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Stewed Beans  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Potato Omelette with Onion  
Tomate Aliñado con AOVE  
Tomato Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 649 Lip: 24,72 Prot: 26,67 HC: 79,82**  
**Cena/Dinner: Pasta + Pescado + Lácteo /**

## Miercoles-Wednesday

**4** Crema de Calabacín ECO  
Eco Zucchini Cream  
Pollo Asado  
Roasted Chicken  
Champiñón Rehogado  
Sautéed Mushrooms  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 466 Lip: 15,62 Prot: 32,90 HC: 48,22**  
**Cena/Dinner: Pasta + Huevo + Fruta /**

**11** Sopa de Cocido  
Cocido Soup  
Cocido Completo  
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 + Fruta /**

**18** Lentejas Castellanas  
Stewed Lentils  
Tortilla Francesa de Atún  
Omelette  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 685 Lip: 30,37 Prot: 26,90 HC: 79,16**  
**Cena/Dinner: Arroz + Verdura + Lácteo /**

**25** Crema de Brócoli y Zanahoria  
Broccoli and Carrot Cream  
Pollo al Ajillo  
Chicken with Garlic Sauce  
Patatas Dado  
Diced Potatoes  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 535 Lip: 17,78 Prot: 34,55 HC: 61,36**  
**Cena/Dinner: Arroz + Huevo + Fruta /**

## Jueves-Thursday

**5** Coliflor a la Gallega  
Sautéed Cauliflower  
Lentejas con Pollo y Patatas  
Stewed Lentils with Chicken  
  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 560 Lip: 14,88 Prot: 28,37 HC: 81,16**  
**Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /**

**12** Arroz con Tomate  
Rice with Tomato Sauce  
Salmón en Papillote  
Salmon with Vegetables  
  
Verduras Asadas  
Roasted Vegetables  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 696 Lip: 24,52 Prot: 29,07 HC: 92,80**  
**Cena/Dinner: Verdura + Ave + Fruta /**

**19** Arroz del Señoret  
Seafood Paella  
Lomo de Sajonia  
Marinated Pork Loin  
Ensalada de Lechuga  
Lettuce Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 608 Lip: 16,49 Prot: 25,92 HC: 93,05**  
**Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /**

**26** Sopa de Cocido  
Cocido Soup  
Cocido Completo  
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 + Pescado + Lácteo /**

## Viernes-Friday

**6** Paella de Verduras  
Rice with Vegetables  
Merluza a la Riojana  
Riojana Pomfret  
Pimientos Asados  
Roasted Pepper  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt  
**Kcal: 729 Lip: 23,61 Prot: 28,37 HC: 103,24**  
**Cena/Dinner: Patata + Ave + Fruta /**

**13** Crema de Verduras ECO  
Vegetable Cream  
Macarrones Integrales con Boloñesa de Ternera  
Chicken Bolognese Pasta  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 693 Lip: 20,79 Prot: 21,55 HC: 102,14**  
**Cena/Dinner: Arroz + Pescado + Fruta /**

**20** Crema de Verduras ECO  
Vegetable Cream  
Judías Viudas Blancas  
Stewed Beans  
(Patatas en Guiso)  
Diced Potatoes in Stew  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt  
**Kcal: 601 Lip: 15,72 Prot: 24,03 HC: 89,80**  
**Cena/Dinner: Pasta + Huevo + Fruta /**

**27** Arroz con Tomate  
Rice with Tomato Sauce  
Merluza al Horno  
Baked Hake  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 627 Lip: 17,24 Prot: 28,50 HC: 93,55**  
**Cena/Dinner: Verdura + Carne + Fruta /**

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.



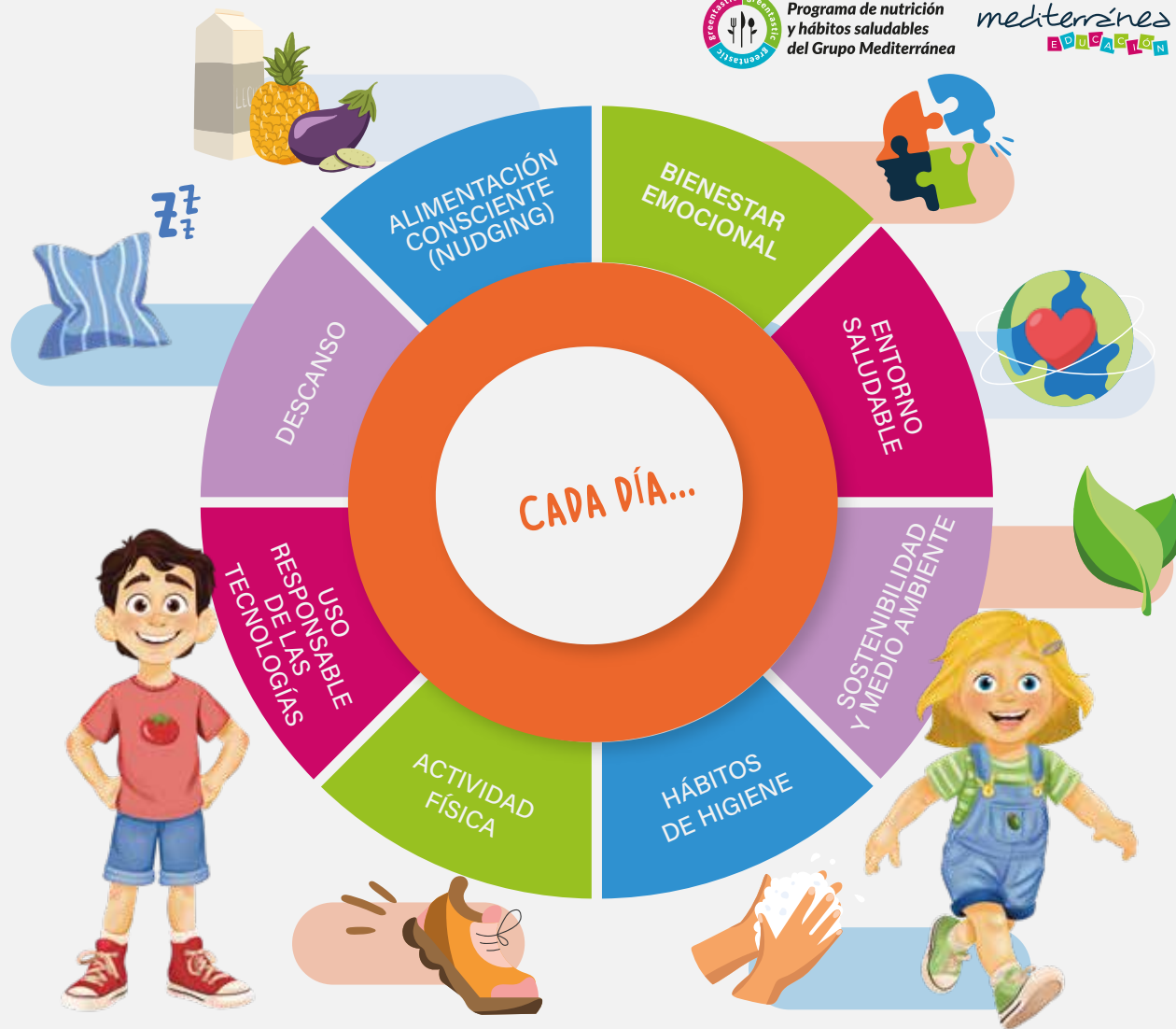
¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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