

Lunes-Monday

3	Coliflor a la Gallega Sautéed Cauliflower Macarrones Boloñesa de Ternera Chicken Bolognese Pasta Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 652 Lip: 22,68 Prot: 21,75 HC: 90,05 Cena/Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /
10	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: 743 Lip: 25,86 Prot: 28,31 HC: 102,28 Cena/Dinner: Arroz + Pescado + Fruta /
17	Lentejas Castellanas Stewed Lentils Tortilla Francesa Omelette Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 578 Lip: 19,84 Prot: 26,83 HC: 76,45 Cena/Dinner: Verdura + Carne + Lácteo /
24	Coditos con Tomate Gratin Pasta Tortilla de Patata con Cebolla. Potato Omelette with Onion Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 757 Lip: 27,12 Prot: 20,88 HC: 106,22 Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

Martes-Tuesday

4	Judías Blancas Estofadas con Verduras Stewed Beans Tortilla Francesa Omelette Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 557 Lip: 19,70 Prot: 25,68 HC: 69,11 Cena/Dinner: Patata + Carne + Fruta /
11	Judías Verdes con Tomate Green Beans with Tomato Sauce Lomo al Ajillo Loin with Garlic Patatas Panadera Potatoes Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 516 Lip: 17,91 Prot: 23,51 HC: 66,93 Cena/Dinner: Verdura + Huevo + Lácteo /
18	Crema de Zanahoria ECO Eco Carrot Cream Pollo Asado Roasted Chicken Patatas Dado Diced Potatoes Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 599 Lip: 20,99 Prot: 37,57 HC: 64,02 Cena/Dinner: Pasta + Pescado + Fruta /
25	Crema de Verduras ECO Vegetable Cream Magro de Cerdo con Tomate Lean Pork with Tomato Sauce Arroz Pilaf Rice Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 628 Lip: 18,63 Prot: 33,81 HC: 82,28 Cena/Dinner: Patata + Huevo + Fruta /

Miercoles-Wednesday

5	Arroz a Banda Rice with Vegetables and Seafood Caballa en Aceite Mackerel in oil Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 691 Lip: 19,89 Prot: 39,59 HC: 92,18 Cena/Dinner: Verdura + Huevo + Lácteo /
12	Crema de Calabaza ECO Pumpkin Cream Albóndigas de Pollo en Salsa Chicken Meatballs in Sauce Zanahoria ECO en Guiso Boiled ECO Carrot Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 555 Lip: 24,05 Prot: 24,85 HC: 59,19 Cena/Dinner: Patata + Pescado + Fruta /
19	Paella de Verduras Rice with Vegetables Merluza a la Bilbaina Hake with Garlic and Pepper Pimientos Asados Roasted Pepper Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 641 Lip: 18,32 Prot: 28,74 HC: 93,17 Cena/Dinner: Verdura + Ave + Fruta /
26	Garbanzos Encebollados Chickpeas with Onion Merluza al Horno Baked Hake Patatas Panadera Potatoes Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 688 Lip: 19,04 Prot: 38,79 HC: 93,94 Cena/Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

Jueves-Thursday

6	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 + Fruta /
13	Coditos al Gratén Gratin Pasta Delicias de Bacalao Crispy Cod Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 777 Lip: 31,50 Prot: 21,23 HC: 101,62 Cena/Dinner: Verdura + Carne + Lácteo /
20	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 /
27	Arroz con Tomate Rice with Tomato Sauce Escalope de Pollo Breaded Chicken Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81 Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

Viernes-Friday

7	Crema de Calabacín ECO Eco Zucchini Cream Merluza a la Andaluza Floured Hake Tomate Aliñado con AOVE Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada y Yogur Seasonal Fruit and Yogurt Kcal: 551 Lip: 21,74 Prot: 28,80 HC: 60,57 Cena/Dinner: Arroz + Ave + Fruta /
14	
21	Guiso de Menestra Stewed Vegetables Espirales con Atún Pasta with Tuna Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada y Yogur Seasonal Fruit and Yogurt Kcal: 732 Lip: 23,63 Prot: 26,58 HC: 102,02 Cena/Dinner: Patata + Huevo + Fruta /
28	Lentejas Estofadas con Verduras Stewed Lentils with Vegetables Salmón al Horno Baked Salmon Tomate Aliñado con AOVE Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 717 Lip: 27,07 Prot: 39,88 HC: 81,44 Cena/Dinner: Arroz + 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!

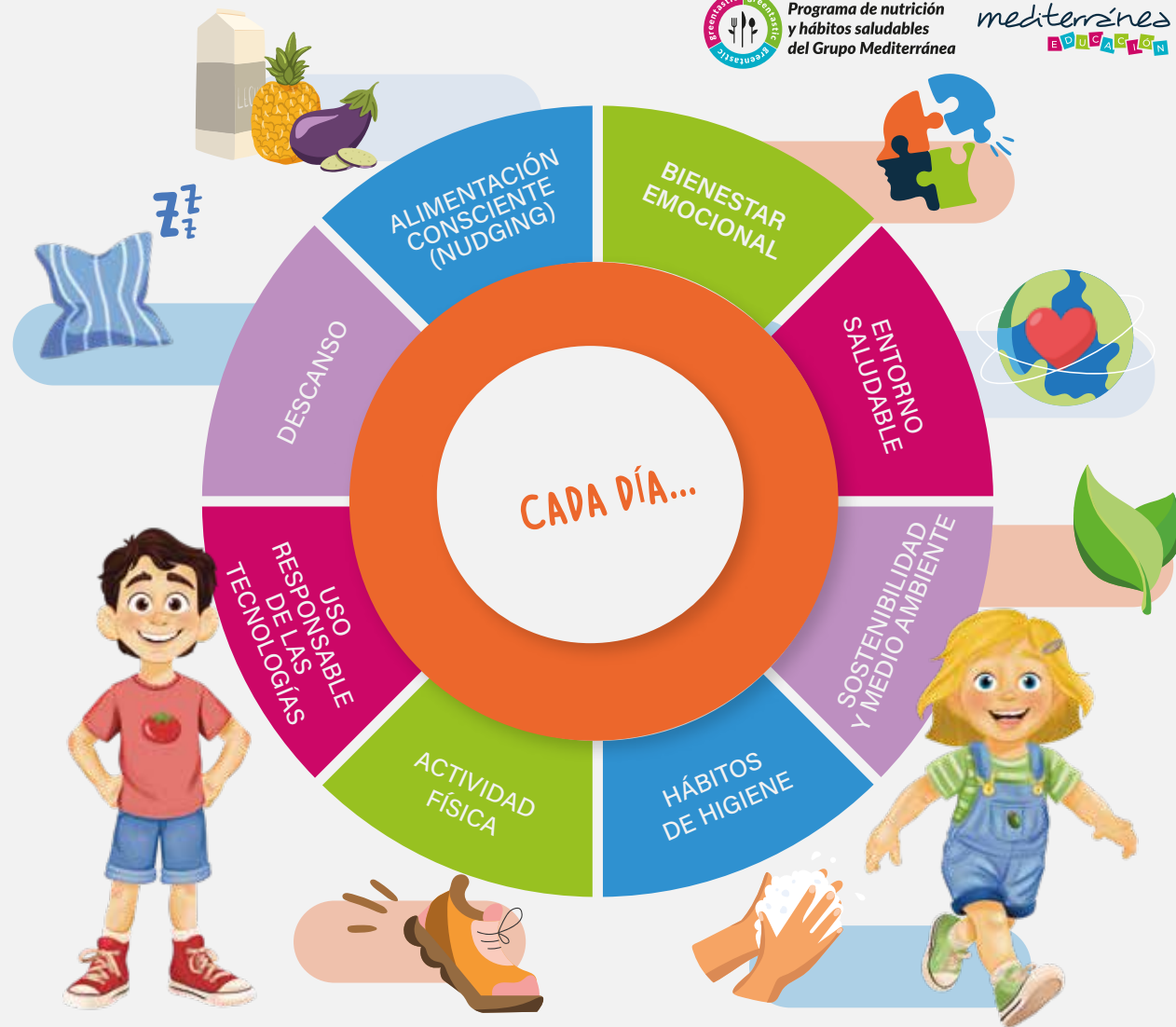
PREPÁRATE PARA

**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