

Lunes-Monday

1	Arroz con Tomate Rice with Tomato Sauce Varitas de Pescado Breaded Hake Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and Carrot Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 788 Lip: 29,63 Prot: 22,58 HC: 111,23 Cena/Dinner: Verdura + Carne + Lácteo /
8	 Festivo-Holiday
15	Sopa de Pescado Fish Soup Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Rice with Tomato Sauce, Boiled Egg and Sausage Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 807 Lip: 26,52 Prot: 28,97 HC: 116,46 Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

Martes-Tuesday

2	Judías Blancas Estofadas con Verduras Stewed Beans Tortilla Francesa con Queso Omelette with Cheese Tomate Aliñado con AOVE Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 607 Lip: 22,81 Prot: 27,08 HC: 73,56 Cena/Dinner: Patata + Pescado + Fruta /
9	Lentejas Castellanas Stewed Lentils Tortilla de Patata con Cebolla. Potato Omelette with Onion Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 737 Lip: 26,72 Prot: 27,62 HC: 99,76 Cena/Dinner: Patata + Pescado + Lácteo /
16	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 + Huevo + Fruta /

Miercoles-Wednesday

3	Crema de Verduras ECO Vegetable Cream Pollo Asado Roasted Chicken Patatas Dado Diced Potatoes Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 620 Lip: 21,25 Prot: 38,64 HC: 68,99 Cena/Dinner: Arroz + Huevo + Lácteo /
10	Crema de Zanahoria ECO Eco Carrot Cream Pollo al Ajillo Chicken with Garlic Sauce Patatas Panadera Potatoes Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 529 Lip: 15,53 Prot: 34,19 HC: 62,73 Cena/Dinner: Verdura + Huevo + Fruta /
17	Macarrones con Tomate Pasta with Tomato Sauce Caballa en Aceite Mackerel in oil Ensalada de Lechuga Lettuce Salad Pan Integral y Agua Whole Grain Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 657 Lip: 20,63 Prot: 37,35 HC: 79,82 Cena/Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

Jueves-Thursday

4	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 /
11	Espirales con salsa al Pepe Macaronis with Pumpkin Sauce Merluza al Horno Baked Hake Zanahoria Rehogada Sautéed Carrot Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 625 Lip: 18,19 Prot: 30,33 HC: 86,16 Cena/Dinner: Verdura + Carne + Lácteo /
18	Lentejas Estofadas con Verduras Stewed Lentils with Vegetables Tortilla de Patata con Cebolla. Potato Omelette with Onion Ensalada de Lechuga y Tomate Lettuce and Tomato Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 750 Lip: 26,89 Prot: 28,02 HC: 102,15 Cena/Dinner: Arroz + Ave + Lácteo /

Viernes-Friday

5	Coliflor en ajada Sautéed Cauliflower Macarrones con Atún Pasta with Tuna Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada y Yogurt Seasonal Fruit and Yogurt Kcal: 703 Lip: 24,40 Prot: 24,93 HC: 95,01 Cena/Dinner: Patata + Ave + Fruta /
12	Garbanzos Estofados con Verduras Stewed Chickpeas Croquetas de Jamón Ham Croquettes Ensalada de Lechuga y Maíz Lettuce and Corn Salad Pan y Agua Bread and Water Fruta de Temporada Seasonal Fruit Kcal: 690 Lip: 25,69 Prot: 23,74 HC: 92,59 Cena/Dinner: Pasta + Pescado + Fruta /
19	Ensalada Mixta Mixed Salad Pizza de Jamón y Queso Ham and Cheese Pizza Patatas Chips Chips Pan y Agua Bread and Water Postre especial Special Dessert Kcal: 669 Lip: 29,23 Prot: 21,86 HC: 77,96 Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Fruta /



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