

Lunes-Monday

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Croquetas de Jamón
Ham Croquettes
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 670 **Lip:** 23,77 **Prot:** 25,16 **HC:** 88,28

Cena/Dinner: Patata + Pescado + Fruta /

9 Brócoli Rehogado con Ajitos
Sautéed Broccoli
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: 590 **Lip:** 19,37 **Prot:** 17,55 **HC:** 87,32

Cena/Dinner: Patata + Carne + Fruta /

16 Lentejas Castellanas
Stewed Lentils
Abadejo a la Bilbaína
Cod with Garlic and Pepper
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 605 **Lip:** 15,87 **Prot:** 40,85 **HC:** 79,38

Cena/Dinner: Arroz + Carne + Fruta /

23 Arroz a Banda
Rice with Vegetables and Seafood
Pollo al Ajillo
Chicken with Garlic Sauce
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 655 **Lip:** 16,66 **Prot:** 39,95 **HC:** 91,14

Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Fruta /

Martes-Tuesday

3 Macarrones al Ajillo
Garlic Pasta
Salmón en Salsa de Eneldo
Salmon in dill sauce
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 717 **Lip:** 27,08 **Prot:** 32,43 **HC:** 86,94

Cena/Dinner: Verdura + Huevo + Lácteo /

10 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: 628 **Lip:** 16,17 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58

Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

17 Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Lacón a la Gallega
Galician - Style Loin
Patatas Panadera
Potatoes
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 512 **Lip:** 18,58 **Prot:** 24,67 **HC:** 63,48

Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

24 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: 628 **Lip:** 16,17 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58

Cena/Dinner: Verdura + Huevo + Lácteo /

Miercoles-Wednesday

4 Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Lomo al Pepe
Fresh Roasted Loin
Champiñón Rehogado
Sautéed Mushrooms
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 523 **Lip:** 21,07 **Prot:** 23,18 **HC:** 59,51

Cena/Dinner: Pasta + Pescado + Lácteo /

11 Menestra de Verduras a la Riojana
Stewed Vegetables
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 525 **Lip:** 16,12 **Prot:** 35,42 **HC:** 60,05

Cena/Dinner: Arroz + Huevo + Fruta /

18 Coditos con salsa al Pepe
Macaronis with Pumpkin Sauce
Albóndigas de Pollo en Salsa
Chicken Meatballs in Sauce
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 768 **Lip:** 29,95 **Prot:** 31,38 **HC:** 92,70

Cena/Dinner: Verdura + Huevo + Fruta /

25 Macarrones con Tomate
Pasta with Tomato Sauce
Merluza a la Gallega
Galician - Style Hake
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 670 **Lip:** 17,77 **Prot:** 32,05 **HC:** 96,08

Cena/Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

Jueves-Thursday

5 Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Merluza a la Riojana
Riojana Pomfret
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 658 **Lip:** 21,47 **Prot:** 23,28 **HC:** 97,52

Cena/Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

12 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Stewed Beans
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: 734 **Lip:** 26,67 **Prot:** 26,83 **HC:** 100,64

Cena/Dinner: Pasta + Pescado + Lácteo /

19 Crema de Calabacín ECO
Eco Zucchini Cream
Palometa con Tomate
Pomfret with Tomato Sauce
Arroz Pilaf
Rice
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 525 **Lip:** 15,96 **Prot:** 26,64 **HC:** 72,26

Cena/Dinner: Patata + Ave + Lácteo /

26 Coliflor Gratinada
Gratin Cauliflower
Lentejas Con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 706 **Lip:** 23,70 **Prot:** 26,57 **HC:** 99,34

Cena/Dinner: Pasta + Pescado + Lácteo /

Viernes-Friday

6 Garbanzos Estofados con Verduras
Stewed Chickpeas
Tortilla Francesa
Omelette
Tomate Aliñado con AOVE
Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Yogur
Yogurt

Kcal: 585 **Lip:** 25,64 **Prot:** 27,74 **HC:** 63,12

Cena/Dinner: Arroz + Ave + Fruta /

13 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: 618 **Lip:** 17,23 **Prot:** 28,14 **HC:** 92,67

Cena/Dinner: Verdura + Ave + Fruta /

20 Arroz Campesina
Rice with Vegetables
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Yogur
Yogurt

Kcal: 586 **Lip:** 23,34 **Prot:** 20,27 **HC:** 77,35

Cena/Dinner: Verdura + Pescado + Fruta /

27 Papas con Choco
Potato and Hake Stew
Tortilla Francesa con Atún
Omelette with Tuna
Tomate Aliñado con AOVE
Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 578 **Lip:** 22,73 **Prot:** 26,17 **HC:** 70,54

Cena/Dinner: Verdura + Ave + 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.



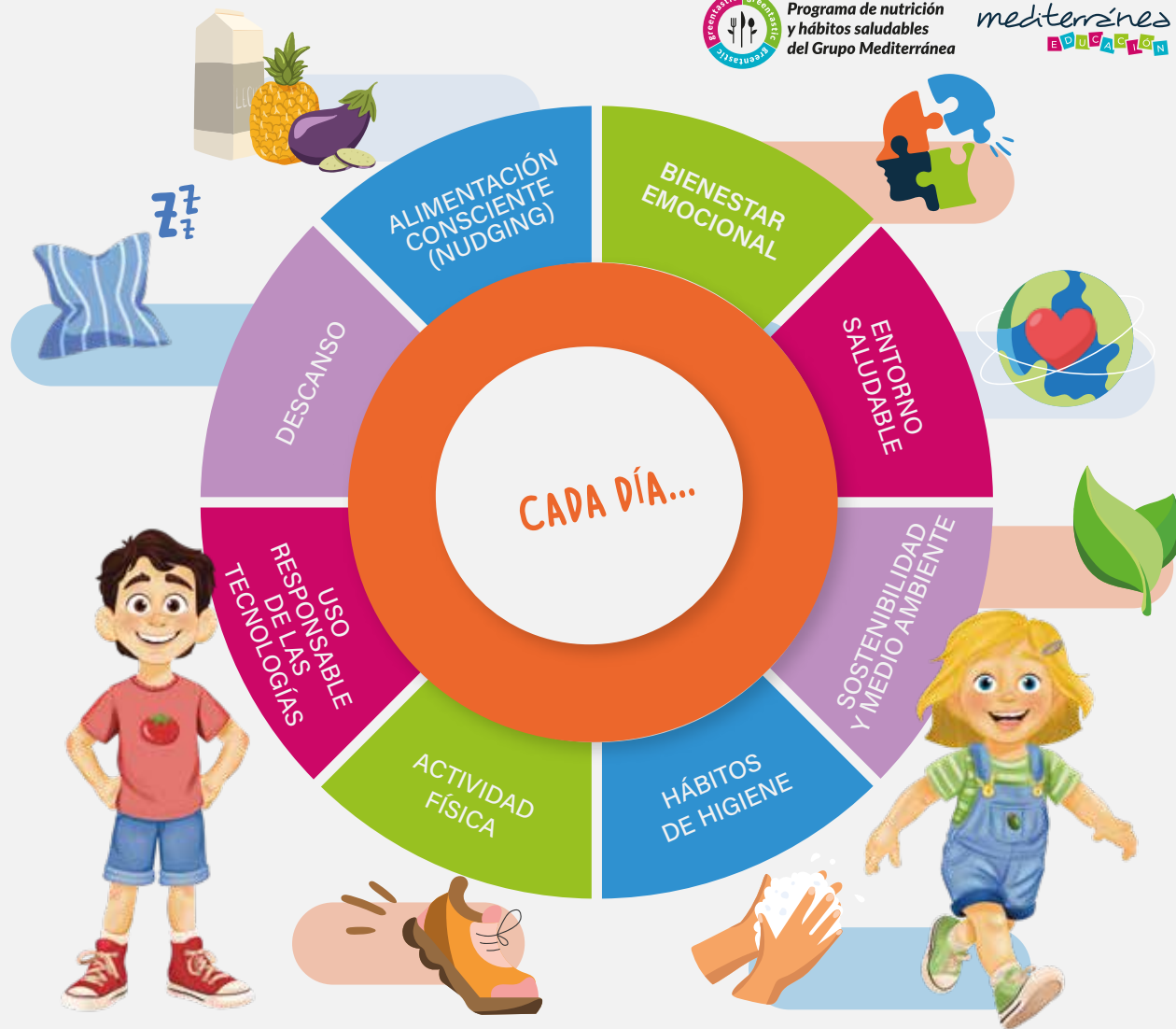
¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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