

Lunes

- 1 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 768 **Lip:** 34,06 **Prot:** 30,98 **HC:** 85,41

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 8 Pasta al Ajillo
Huevos Rellenos de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 25,26 **Prot:** 30,37 **HC:** 83,74

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 615 **Lip:** 22,80 **Prot:** 26,99 **HC:** 75,66

Cena: Patata + Carne + Fruta

Martes

- 2 Arroz Campesina
Garbanzos Estofados con Verduras
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 772 **Lip:** 18,09 **Prot:** 23,80 **HC:** 134,91

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 577 **Lip:** 20,94 **Prot:** 32,73 **HC:** 66,11

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 16 Crema de Verduras ECO
Caballa en Aceite
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 472 **Lip:** 16,42 **Prot:** 27,19 **HC:** 54,73

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo



Miércoles

- 3 Crema de Calabacín ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 518 **Lip:** 15,37 **Prot:** 33,71 **HC:** 62,36

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 10 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 22,73 **Prot:** 26,52 **HC:** 75,65

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 17 Ensalada Mixta
Perrito Caliente
Patatas Fritas
Pan y Agua
Postre Especial

Kcal: 783 **Lip:** 38,40 **Prot:** 29,73 **HC:** 80,11

Cena: Arroz + Pescado + Fruta



Jueves



FESTIVO

- 4
- 11 Judías Verdes Rehogadas con Patata
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Kcal: 482 **Lip:** 18,15 **Prot:** 23,15 **HC:** 57,74

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

- 18

Viernes

- 5 Pasta con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 676 **Lip:** 23,10 **Prot:** 23,76 **HC:** 93,25

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 12 Arroz Integral con Tomate
Judías Blancas Estofadas con Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Yogur

Kcal: 726 **Lip:** 21,37 **Prot:** 26,57 **HC:** 109,29

Cena: Verdura + Pescado + 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 consciente, el bienestar emocional, el uso responsable de las tecnologías, la actividad física, los hábitos de higiene, la sostenibilidad y medio ambiente, el entorno saludable y el descanso.



¡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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 	5 Pasta con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
8 Pasta al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Verdes Rehogadas con Patata Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Integral con Tomate Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	16 Crema de Verduras ECO Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta Salchichas de Pavo al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial Cena: Arroz + Pescado + Fruta	18	19

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	4 	5 Pasta con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
8 Pasta al Ajillo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Verdes Rehogadas con Patata Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Integral con Tomate Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta
15 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	16 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta sin Atún Perrito Caliente Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial Cena: Arroz + Huevo + Fruta	18	19

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4  FESTIVO	5 Pasta con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
8 Pasta al Ajillo Huevos Rellenos de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Caballa en Aceite Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Verdes Rehogadas con Patata Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Integral con Tomate Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	16 Crema de Verduras ECO Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial Cena: Arroz + Pescado + Fruta	18	19

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	4  FESTIVO	5 Pasta con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
8 Pasta al Ajillo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Verdes Rehogadas con Patata Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Integral con Tomate Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta
15 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	16 Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta sin Atún Perrito Caliente Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial Cena: Arroz + Huevo + Fruta	18	19

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Lentejas con Chorizo Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	2 Arroz Campesina Garbanzos Estofados con Verduras Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 	5 Pasta con Tomate Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
8 Pasta al Ajillo Tortilla Francesa Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	9 Crema de Verduras ECO Cinta de Lomo Adobada al Horno Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	11 Judías Verdes Rehogadas con Patata Merluza a la Riojana Pimientos Asados Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera Cena: Pasta + Huevo + Lácteo	12 Arroz Integral con Tomate Judías Blancas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
15 Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	16 Crema de Verduras ECO Caballa en Aceite Arroz Pilaf Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	17 Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan y Agua Postre Especial Cena: Arroz + Pescado + Fruta	18	19

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.