

## Lunes

- 1** Arroz con Tomate  
Abadejo a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 713 **Lip:** 20,93 **Prot:** 24,04 **HC:** 109,83

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**8**



**FESTIVO**

- 15** Sopa de Pescado  
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 807 **Lip:** 26,52 **Prot:** 28,97 **HC:** 116,46

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

- 2** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Queso  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 607 **Lip:** 22,81 **Prot:** 27,08 **HC:** 73,56

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 9** Lentejas Castellanas  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 737 **Lip:** 26,72 **Prot:** 27,62 **HC:** 99,76

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 16** Sopa de Cocido  
Cocido Completo

Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Miércoles

- 3** Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 620 **Lip:** 21,25 **Prot:** 38,64 **HC:** 68,99

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

- 10** Crema de Zanahoria ECO  
Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 529 **Lip:** 15,53 **Prot:** 34,19 **HC:** 62,73

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 17** Macarrones con Tomate  
Salmón al Horno

Verduras Asadas  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 730 **Lip:** 28,32 **Prot:** 32,48 **HC:** 84,68

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 4** Sopa de Cocido  
Cocido Completo

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 11** Espirales con salsa al Pepe  
Merluza al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 625 **Lip:** 18,19 **Prot:** 30,33 **HC:** 86,16

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 18** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.

Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 750 **Lip:** 26,89 **Prot:** 28,02 **HC:** 102,15

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

## Viernes

- 5** Coliflor en ajada  
Macarrones con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 703 **Lip:** 24,40 **Prot:** 24,93 **HC:** 95,01

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 12** Garbanzos Estofados con Verduras  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 656 **Lip:** 21,07 **Prot:** 33,94 **HC:** 85,51

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 19** Ensalada Mixta  
Pizza de Jamón y Queso

Patatas Chips  
Pan y Agua  
Copa de Chocolate

**Kcal:** 674 **Lip:** 27,01 **Prot:** 24,03 **HC:** 82,24

**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 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.



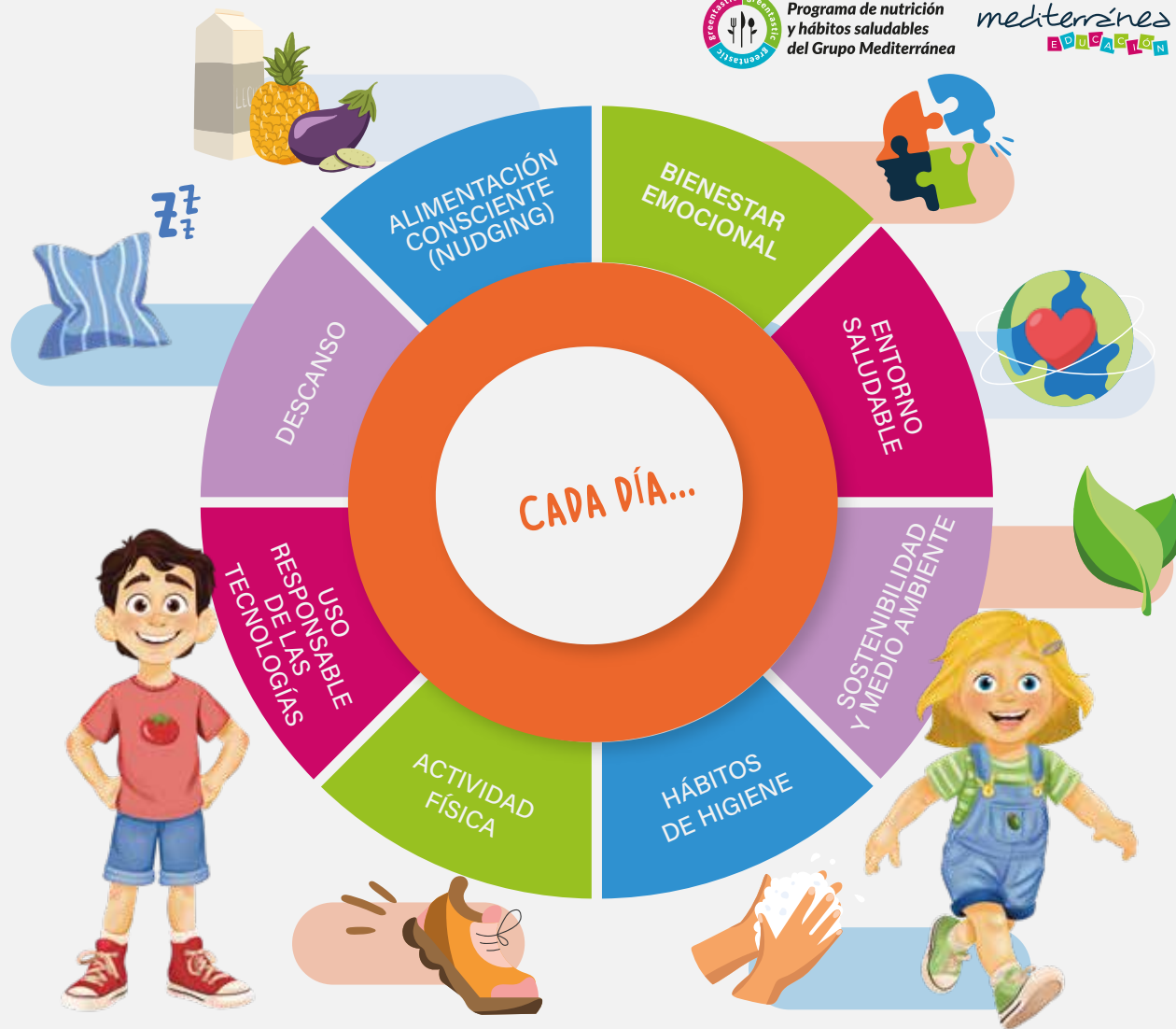
¡ESCAÑA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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