

Lunes

5



- 12 Crema de Calabaza y Calabacín ECO
Merluza a la Riojana
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 535 Lip: 18,29 Prot: 20,64 HC: 71,71

- 19 Coliflor a la Gallega
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 556 Lip: 31,00 Prot: 14,04 HC: 54,49

- 26 Menestra de Verduras Rehogadas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 513 Lip: 20,66 Prot: 12,09 HC: 67,12

Martes

6



- 13 Coditos al Pepe
Tortilla Francesa
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 632 Lip: 23,92 Prot: 17,69 HC: 86,08

- 20 Alubias Pintas Estofadas
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 510 Lip: 16,41 Prot: 28,13 HC: 61,56

- 27 Alubias Blancas Estofadas
Palometa al Horno
Fritada
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 640 Lip: 23,49 Prot: 39,49 HC: 65,37

Miércoles

7



- 14 Garbanzos a la Catalana
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 710 Lip: 22,85 Prot: 42,46 HC: 81,25

- 21 Acelgas Rehogadas
Pollo Asado
Zanahorias Salteadas
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 581 Lip: 26,38 Prot: 25,92 HC: 58,89

- 28 Brócoli guisado
Hamburguesa Ter/Cer al Horno
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 507 Lip: 27,27 Prot: 17,97 HC: 47,51

Jueves

8

Lentejas a la Castellana
Tortilla de Patata
Pimientos Asados
Piña en su Jugo
Pan Integral

Kcal: 611 Lip: 20,97 Prot: 20,31 HC: 82,95

- 15 Guisantes Encebollados
Albóndigas de Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 585 Lip: 21,60 Prot: 31,42 HC: 67,55

- 22 Lentejas a la Castellana
Salmón al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 689 Lip: 27,20 Prot: 35,49 HC: 76,18

- 29 Judías Verdes Salteadas con Patatas
Potaje de Garbanzos
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 656 Lip: 21,26 Prot: 25,44 HC: 89,60

Viernes

9

Guiso de Menestra
Paella de Verduras con Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 691 Lip: 19,54 Prot: 25,85 HC: 105,16

- 16 Sopa de Verduras ECO
Escalope de Pollo Casero
Ensalada de Lechuga
Macedonia Casera
Pan



Kcal: 562 Lip: 19,09 Prot: 19,95 HC: 77,87

- 23 Patatas Riojanas
Lomo Adobado Asado
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan



DÍA NACIONAL DEL CHORIZO

Kcal: 617 Lip: 31,67 Prot: 28,26 HC: 58,22

- 30 Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
G. Guisantes Salteados
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 697 Lip: 18,66 Prot: 32,97 HC: 103,61

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