

Lunes

- 3 Coliflor a la Gallega
Coditos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 618 Lip: 18,33 Prot: 17,35 HC: 95,69

- 10 Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 498 Lip: 20,70 Prot: 13,09 HC: 65,69

- 17 Lentejas con Arroz Integral
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 727 Lip: 30,60 Prot: 27,24 HC: 87,90

- 24 Arroz Blanco con Tomate
Huevos Cocidos a la Riojana
Fritada
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 708 Lip: 27,70 Prot: 18,74 HC: 98,87

Martes

- 4 Alubias Pintas Estofadas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 623 Lip: 21,15 Prot: 41,46 HC: 65,71

- 11 Lentejas Estofadas
Hamburguesa de Atún con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 611 Lip: 23,11 Prot: 29,45 HC: 72,25

- 18 Guiso de Menestra
Hamburguesa Ter/Cer al Horno
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 515 Lip: 26,86 Prot: 16,98 HC: 50,23

- 25 Lentejas a la Castellana
Merluza a la Gallega
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 580 Lip: 17,34 Prot: 31,12 HC: 76,16

Miércoles

- 5 Guiso de Menestra
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 552 Lip: 26,30 Prot: 26,17 HC: 50,90

- 12 Brócoli guisado
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 567 Lip: 24,08 Prot: 34,21 HC: 53,99

- 19 Sopa de Verduras
Fogonero al Ajillo
Patatas Asadas/Horno
Yogur
Pan

Kcal: 625 Lip: 25,86 Prot: 34,21 HC: 63,90

- 26 Acelgas con Patatas
Pollo a la Cazadora
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 626 Lip: 26,99 Prot: 27,35 HC: 68,16

Jueves

- 6 Crema de Zanahoria y Calabacín ECO
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

Kcal: 542 Lip: 22,97 Prot: 13,95 HC: 68,91

- 13 Garbanzos a la Catalana
Pollo a la Naranja
Yogur
Pan Integral

Kcal: 925 Lip: 32,19 Prot: 47,81 HC: 104,81

- 20 Borraja con Patatas
Paella de Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 629 Lip: 15,89 Prot: 13,71 HC: 111,32

- 27 Potaje de Garbanzos
Albóndigas de Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Yogur
Pan Integral

Kcal: 878 Lip: 28,02 Prot: 46,20 HC: 107,52

Viernes

- 7 Guisantes Encebollados
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Fritada
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 573 Lip: 21,77 Prot: 36,63 HC: 57,56

- 14 Patatas Riojanas
Merluza en Salsa con Zanahorias
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 588 Lip: 25,42 Prot: 26,29 HC: 65,03

- 21 Alubias Blancas Estofadas
Escalope de Pollo Casero
Ensalada de Tomate
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 574 Lip: 15,18 Prot: 25,69 HC: 81,42

- 28 Brócoli guisado
Pavo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 534 Lip: 24,38 Prot: 32,26 HC: 47,28

DÍA MUNDIAL
DE LA PAELLA



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