

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Guisantes Encebollados  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

7 Coditos con Tomate  
Merluza al Horno  
Fritada  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

1 Crema de Zanahoria y Calabaza ECO  
Hamburguesa Ter/Cer al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan

2 Fideua de Verduras  
Filete de Abadejo al Ajillo  
Zanahorias Salteadas  
Yogur  
Pan Integral

3 Menestra de Verduras Rehogadas  
Pollo a la Cazadora  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 535 Lip: 20,78 Prot: 16,86 HC: 70,16

13 Crema de Brócoli y Calabacín ECO  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 654 Lip: 21,12 Prot: 24,60 HC: 90,32

14 Arroz con Tomate  
Merluza en Salsa Verde  
G. Guisantes Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 686 Lip: 23,44 Prot: 36,52 HC: 87,54

15 Alubias Blancas Estofadas  
Lomo al Horno  
Tomate aliñado  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 527 Lip: 53,31 Prot: 23,45 HC: 51,46

16 Acelgas con Patatas  
Pollo con Salsa Teriyaki  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 546 Lip: 24,03 Prot: 30,58 HC: 53,11

17 Garbanzos a la Catalana  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 513 Lip: 20,95 Prot: 12,08 HC: 68,60

20 Crema de Coliflor con Calabaza  
Macarrones al Pepe  
Champiñones Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 658 Lip: 18,14 Prot: 25,96 HC: 101,75

21 Judías Verdes Guisada con Patata  
Albóndigas de Merluza en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 538 Lip: 17,42 Prot: 32,22 HC: 63,01

22 Alubias Pintas Estofadas  
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno  
Fritada  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 699 Lip: 34,03 Prot: 33,46 HC: 62,99

23 Arroz con Tomate  
Fogonero al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 884 Lip: 27,62 Prot: 51,06 HC: 106,14

24 Lentejas a la Castellana  
Contramuslos de Pollo Asado  
Tomate aliñado  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 444 Lip: 35,80 Prot: 8,12 HC: 59,76

27 Brócoli con Pasta Salteada  
Tortilla de Patata  
Tomate aliñado  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 533 Lip: 19,70 Prot: 24,50 HC: 66,91

28 Patatas Riojanas  
Merluza a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 642 Lip: 22,08 Prot: 42,20 HC: 68,42

29 Crema de Calabacín  
Potaje de Garbanzos  
Patatas en Guiso  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 658 Lip: 18,93 Prot: 31,60 HC: 91,16

30 Borraja con Patatas  
Magro de Cerdo Guisado  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 640 Lip: 26,36 Prot: 34,01 HC: 67,79

31 Sopa de Verduras  
Escalope de Pollo Casero  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 598 Lip: 23,83 Prot: 15,19 HC: 79,29

Kcal: 602 Lip: 27,65 Prot: 29,39 HC: 60,01

Kcal: 773 Lip: 21,63 Prot: 29,39 HC: 115,04

Kcal: 626 Lip: 26,25 Prot: 30,34 HC: 66,78

Kcal: 615 Lip: 23,28 Prot: 20,80 HC: 80,97

mediterránea

# 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!**

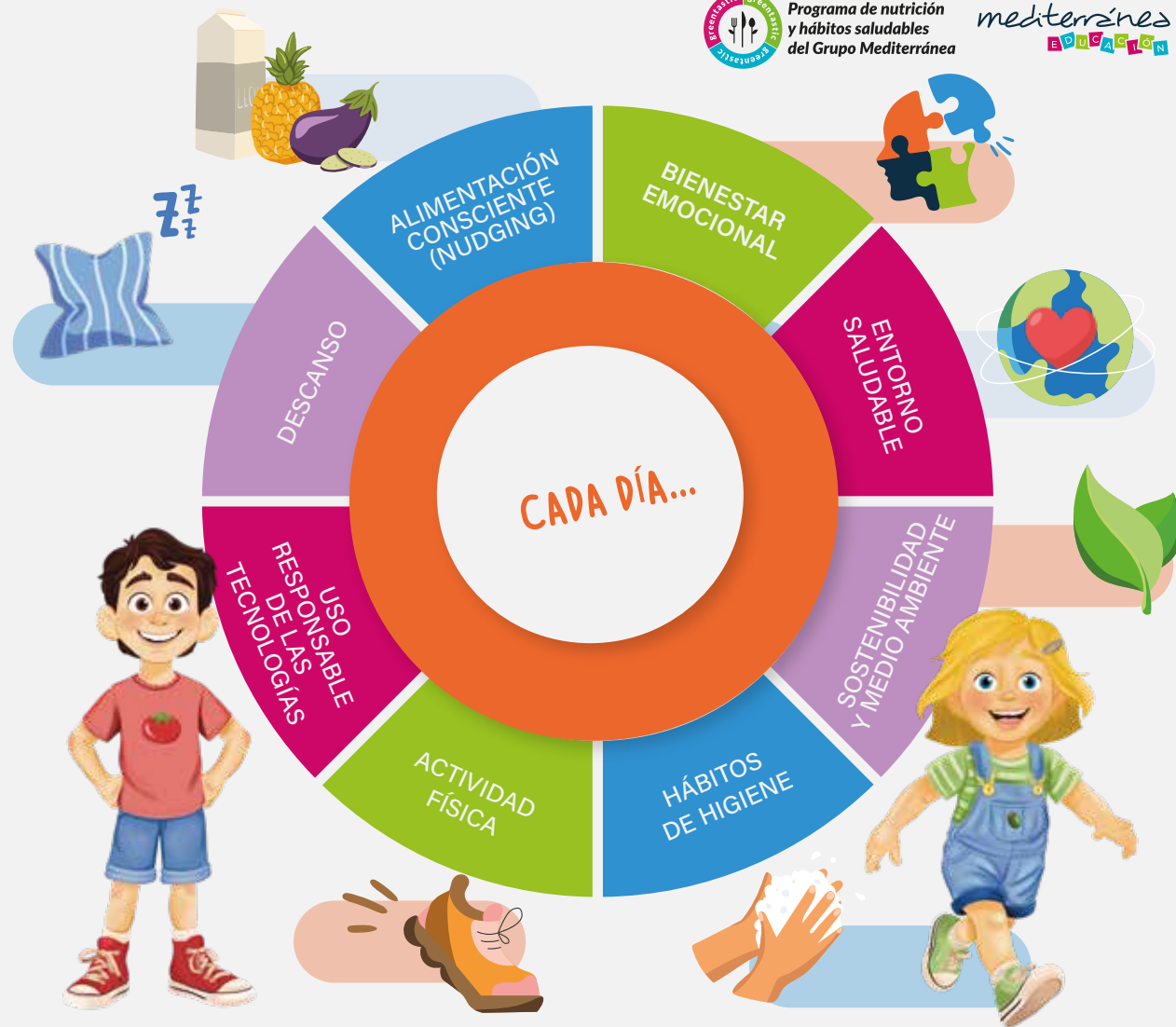
PREPÁRATE PARA

**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