

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8	9	10	11	12
	Guiso de Menestra Tortilla de Patata Tomate aliñado Fruta de Temporada Pan	Lentejas con Arroz Integral Filete de Cabezada de Cerdo al Horno Fritada Fruta de Temporada Pan	Fideua de Verduras Merluza en Salsa Verde Ensalada de Lechuga Yogur Pan	Crema de Brócoli y Calabacín ECO Pollo a la Cazadora Ensalada de Lechuga y Maíz Macedonia Casera Pan Integral
15	16	17	18	19
Arroz con Verduras Hamburguesa de Atún al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Pan	Kcal: 493 Lip: 20,50 Prot: 11,80 HC: 62,87 Crema de Coliflor con Calabaza ECO Espirales al Pepe Champiñones Salteados Fruta de Temporada Pan Integral	Kcal: 711 Lip: 22,18 Prot: 44,59 HC: 85,54 Guisantes Encebollados Merluza a la Riojana Fritada Fruta de Temporada Pan	Kcal: 687 Lip: 22,34 Prot: 30,19 HC: 92,04 Coliflor a la Gallega Escalope de Pollo Casero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Pan Integral	Kcal: 611 Lip: 27,22 Prot: 27,29 HC: 64,38 Garbanzos Estofados Tortilla Francesa Tomate aliñado Macedonia Casera Pan
22	23	24	25	26
Kcal: 690 Lip: 24,94 Prot: 23,09 HC: 97,30 Coditos con Tomate Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	Kcal: 666 Lip: 36,89 Prot: 15,14 HC: 104,84 Lentejas a la Castellana Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan Integral	Kcal: 558 Lip: 20,92 Prot: 25,92 HC: 67,01 Judías Verdes Guisada con Patata Pavo al Ajillo Arroz Integral Salteado Fruta de Temporada Pan	Kcal: 490 Lip: 45,52 Prot: 20,33 HC: 62,11 Potaje de Garbanzos y Espinacas Albóndigas de Merluza en Salsa Zanahorias Salteadas Yogur Pan Integral	Kcal: 731 Lip: 23,30 Prot: 30,94 HC: 98,95 Acelgas con Patatas Lomo Adobado Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Macedonia Casera Pan
29	30			
Kcal: 725 Lip: 31,79 Prot: 19,68 HC: 89,53 Brócoli con Pasta Salteada Tortilla de Patata Tomate aliñado Fruta de Temporada Pan	Kcal: 613 Lip: 20,83 Prot: 40,61 HC: 68,46 Arroz Campesina Alubias Pintas Estofadas Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan Integral	Kcal: 626 Lip: 25,05 Prot: 32,20 HC: 69,00	Kcal: 882 Lip: 28,05 Prot: 46,68 HC: 109,72	Kcal: 535 Lip: 22,98 Prot: 25,18 HC: 60,60
Kcal: 598 Lip: 23,83 Prot: 15,19 HC: 79,29	Kcal: 737 Lip: 18,56 Prot: 23,35 HC: 123,97			

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