

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 652 Lip: 22,68 Prot: 21,75 HC: 90,05 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 557 Lip: 19,70 Prot: 25,68 HC: 69,11 Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Cinta de Lomo Adobado al Horno Verduras Asadas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 673 Lip: 18,89 Prot: 29,75 HC: 99,16 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Kcal: 551 Lip: 21,74 Prot: 28,80 HC: 60,57 Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 753 Lip: 26,91 Prot: 28,02 HC: 102,91 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	11 Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 516 Lip: 17,91 Prot: 23,51 HC: 66,93 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	12 Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 555 Lip: 24,05 Prot: 24,85 HC: 59,19 Cena: Patata + Pescado + Fruta	13 Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 777 Lip: 31,50 Prot: 21,23 HC: 101,62 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	14  FESTIVO
17  FESTIVO	18 Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 599 Lip: 20,99 Prot: 37,57 HC: 64,02 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19 Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 641 Lip: 18,32 Prot: 28,74 HC: 93,17 Cena: Verdura + Ave + Fruta	20 Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21 Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Kcal: 723 Lip: 22,79 Prot: 26,18 HC: 102,16 Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 767 Lip: 28,17 Prot: 20,59 HC: 106,85 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	25 Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 628 Lip: 18,63 Prot: 33,81 HC: 82,28 Cena: Patata + Huevo + Fruta	26 Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Kcal: 688 Lip: 19,04 Prot: 38,79 HC: 93,94 Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	28 Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Kcal: 717 Lip: 27,07 Prot: 39,88 HC: 81,44 Cena: Arroz + Ave + Fruta
Kcal: 767 Lip: 28,17 Prot: 20,59 HC: 106,85 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 628 Lip: 18,63 Prot: 33,81 HC: 82,28 Cena: Patata + Huevo + Fruta	Kcal: 688 Lip: 19,04 Prot: 38,79 HC: 93,94 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 717 Lip: 27,07 Prot: 39,88 HC: 81,44 Cena: Arroz + Ave + Fruta

mediterránea

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La

ón

ón,

y

B

y



¡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