

Lunes

2 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 606 Lip: 20,75 Prot: 17,69 HC: 85,53

9 Sopa de Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 585 Lip: 24,98 Prot: 13,64 HC: 76,27

16 Patatas Riojanas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 568 Lip: 27,41 Prot: 17,99 HC: 64,03

23 Brócoli guisado
Tortilla de Patata
Fritada
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 521 Lip: 23,83 Prot: 12,91 HC: 62,46

30



Martes

3 Guisantes a la Sevillana
Caballa en Aceite
Fritada
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 567 Lip: 21,81 Prot: 37,11 HC: 57,32

10 Acelgas con Patatas
Lentejas Guisadas con Pollo
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 531 Lip: 13,04 Prot: 25,43 HC: 79,66

17 Lentejas Estofadas
Palometa con Tomate
Patatas Asadas/Horno
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 666 Lip: 22,21 Prot: 40,91 HC: 76,65

24 Garbanzos Estofados
Merluza a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 746 Lip: 21,63 Prot: 39,94 HC: 95,97

31



Miércoles

4 Crema de Brócoli y Calabacín ECO
Lomo Adobado a la Gallega
Patatas Asadas/Horno
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 532 Lip: 23,30 Prot: 24,88 HC: 59,24

11 Arroz Campesina
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 697 Lip: 22,08 Prot: 34,08 HC: 94,67

18 Coliflor al Horno con Queso Gratinado
Lomo Asado en Salsa de Manzana
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 514 Lip: 21,48 Prot: 30,66 HC: 48,51

25 Borraja con Patatas
Estofado de Ternera
Zanahorias Salteadas
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 476 Lip: 17,64 Prot: 22,67 HC: 56,83

Jueves

5 Judías Verdes Guisada con Patata
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 594 Lip: 28,58 Prot: 29,38 HC: 54,43

12 Menestra de Verduras Rehogadas
Pollo al Ajillo
Patatas Asadas/Horno
Yogur
Pan Integral

Kcal: 600 Lip: 28,43 Prot: 29,02 HC: 53,21

19 Crema de Zanahoria y Calabacín ECO
Albóndigas de Pollo en Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Yogur
Pan Integral

Kcal: 605 Lip: 28,71 Prot: 28,88 HC: 57,80

26 Crema de Coliflor con Calabaza
Magro de Cerdo Guisado
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

Kcal: 600 Lip: 27,66 Prot: 31,40 HC: 55,35

Viernes

6 Alubias Pintas Estofadas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 620 Lip: 21,79 Prot: 40,31 HC: 64,70

13 Garbanzos a la Catalana
Merluza Ajoarriero
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 689 Lip: 21,91 Prot: 32,25 HC: 88,60

20 Alubias Blancas Estofadas
Abadejo en Salsa Verde
Guisantes
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 587 Lip: 15,84 Prot: 38,91 HC: 73,25

27 Arroz Blanco Integral con Tomate
Alubias Pintas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 698 Lip: 17,56 Prot: 21,74 HC: 113,10



DÍA MUNDIAL
SIN CARNE



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