

Lunes

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

Kcal: 623 Lip: 22,62 Prot: 20,83 HC: 82,51

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

Kcal: 591 Lip: 25,37 Prot: 13,97 HC: 76,12

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

Kcal: 600 Lip: 28,92 Prot: 22,39 HC: 64,71

23 Brócoli guisado
Tortilla de Patata
Fritada
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 541 Lip: 24,55 Prot: 13,60 HC: 64,54

30



Martes

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

Kcal: 618 Lip: 24,01 Prot: 42,46 HC: 59,74

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
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 644 Lip: 20,99 Prot: 37,37 HC: 78,11

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

Kcal: 749 Lip: 22,23 Prot: 37,82 HC: 98,63

31



Miércoles

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

Kcal: 545 Lip: 22,97 Prot: 26,52 HC: 62,46

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

Kcal: 649 Lip: 20,49 Prot: 27,69 HC: 93,87

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

Kcal: 512 Lip: 21,58 Prot: 30,88 HC: 47,31

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

Kcal: 483 Lip: 17,80 Prot: 23,05 HC: 57,59

Jueves

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

Kcal: 645 Lip: 31,48 Prot: 33,44 HC: 55,81

12 Menestra de Verduras Rehogada
Pollo al Ajillo
Patatas Asadas
Yogur
Pan Integral

Kcal: 532 Lip: 17,70 Prot: 37,05 HC: 54,67

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

Kcal: 607 Lip: 28,37 Prot: 29,24 HC: 59,34

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

Kcal: 602 Lip: 27,45 Prot: 33,74 HC: 56,05

Viernes

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

Kcal: 596 Lip: 20,92 Prot: 36,54 HC: 64,19

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

Kcal: 690 Lip: 22,04 Prot: 32,48 HC: 88,09

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

Kcal: 589 Lip: 16,23 Prot: 38,73 HC: 73,15

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

Kcal: 697 Lip: 17,80 Prot: 21,82 HC: 111,06



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