

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Macarrones Integrales con Tomate Macarrones Integrales, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado Caballa en Aceite Caballa Filete Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 571 Lip: 18,76 Prot: 29,89 HC: 68,76 Cena: Verdura + Carne + Fruta	3 Garbanzos Estofados con Chorizo Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Chorizo Guiso Sal Yodada Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 672 Lip: 32,68 Prot: 25,73 HC: 68,83 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Crema de Calabacín ECO Patata Pelada, Calabacin, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado Champiñón Rehogado Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Perejil Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 682 Lip: 26,67 Prot: 32,72 HC: 61,45 Cena: Pasta + Huevo + Fruta	5 Salteado de Verduras Menestra Imperial, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Lentejas con Pollo Lenteja Pardina, Pollo Troceado, Tomate Frito, Zanahoria Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 501 Lip: 14,41 Prot: 24,04 HC: 70,98 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	6 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla Pelada, Alcachofa Trozos, Champiñón Laminado Merluza a la Riojana Merluza Filete C/piel, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 680 Lip: 23,61 Prot: 26,91 HC: 92,30 Cena: Patata + Ave + Fruta
9 Coditos Napolitana Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 642 Lip: 26,52 Prot: 19,47 HC: 80,86 Cena: Arroz + Carne + Fruta	10 Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito Bacalao Rebozado Bacalao Filete, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Naranja, Platano Conferencia, Manzana Golden Kcal: 611 Lip: 18,94 Prot: 38,65 HC: 74,82 Cena: Patata + Huevo + Lácteo	11 Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Magro de Cerdo Estofado Cerdo Dado, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo, Zanahoria Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 352 Lip: 14,18 Prot: 6,39 HC: 51,61 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	12 Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado Merluza al Horno Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 574 Lip: 17,98 Prot: 21,92 HC: 84,52 Cena: Verdura + Ave + Fruta	13 Sopa de Cocido Fideos Nº2, Zanahoria, Patata Pelada, Sal Yodada Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Ternera Morcillo, Patata Pelada, Codillo Jamon Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 774 Lip: 24,60 Prot: 40,17 HC: 97,98 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito Tortilla Francesa con Atún Huevo Liquido, Atun Bolsa, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 707 Lip: 30,47 Prot: 31,49 HC: 79,83 Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	19 Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Guisante Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Pelado Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Corte, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 724 Lip: 19,79 Prot: 37,14 HC: 81,09 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	20 Brócoli Gratinado Brocoli, Preparado Lacteo Rallado Hilo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Alubias Blancas Viudas Alubia Blanca Larga, Tomate Frito, Patata Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Kcal: 628 Lip: 23,62 Prot: 26,82 HC: 78,35 Cena: Pasta + Huevo + Fruta
23 Crema de Brócoli y Zanahoria Patata Pelada, Brocoli, Zanahoria, Cebolla Pelada Cinta de Lomo al Horno Cerdo Cinta Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 465 Lip: 18,17 Prot: 30,86 HC: 46,16 Cena: Verdura + Ave + Fruta	24 Espirales con Salsa al Pepe Espiral, Champiñón Laminado, Nata 35%, Cebolla Merluza en Salsa Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 602 Lip: 20,65 Prot: 26,90 HC: 77,53 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	25 Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 693 Lip: 28,91 Prot: 16,59 HC: 95,42 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	26 Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta Agarbanzada, Patata Dado, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Salmon a la Naranja Salmon Porcion, Zumo Naranja Natural Br, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 594 Lip: 19,39 Prot: 38,13 HC: 65,92 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	27 Sopa de Cocido Fideos Nº2, Zanahoria, Patata Pelada, Sal Yodada Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Ternera Morcillo, Patata Pelada, Codillo Jamon Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 652 Lip: 18,45 Prot: 37,96 HC: 83,53 Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

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