

Lunes

5

12 Coliflor con Ajada Coliflor, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Pelado
Macarrones con Atún Macarrones, Tomate Frito, Atun Bolsa, Cebolla Pelada
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°
Pan y Agua Pan Pistola
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 569 **Lip:** 19,62 **Prot:** 20,10 **HC:** 76,72**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

19

Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito
Lacón a la Gallega Lacón S/h Paleta, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Pimenton Dulce
Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 717 **Lip:** 27,87 **Prot:** 38,37 **HC:** 80,73**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

26

Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Espinacas Porcion, Puerro, Calabaza

Lomo al Pepe Cerdo Cinta Lomo Adobada, Cebolla Pelada, Nata 35%, Aceite Oliva

Champiñón Rehogado Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Perejil

Pan y Agua Pan Pistola
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 500 **Lip:** 22,06 **Prot:** 29,21 **HC:** 47,42**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

Martes

6



13 Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito
Magro de Cerdo Estofado Cerdo Dado, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde, Pimiento Lamuyo Rojo
Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan Pistola
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 541 **Lip:** 17,32 **Prot:** 19,17 **HC:** 81,58**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

20

Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
Salmón en Salsa de Romero Salmon Porcion, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Harina Fina Maíz
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 Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 623 **Lip:** 20,67 **Prot:** 30,91 **HC:** 76,18**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

27

Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

Boquerones a la Andaluza Boqueron S/cabeza, Harina Fina Maíz, 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 Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 630 **Lip:** 22,22 **Prot:** 40,14 **HC:** 66,89**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

Miércoles

7

14 Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Guisante
Merluza a la Andaluza Merluza Filete C/p, Harina Fina Maíz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada
Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 733 **Lip:** 26,02 **Prot:** 24,43 **HC:** 104,40**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

21

Crema de Calabacín ECO Patata Pelada, Calabacin, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Pelado
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 590 **Lip:** 21,27 **Prot:** 34,98 **HC:** 45,05**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

28

Crema de Brócoli y Zanahoria Patata Pelada, Zanahoria, Brocoli, Cebolla Pelada

Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 626 **Lip:** 30,82 **Prot:** 17,72 **HC:** 70,96**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

8

Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Caballa en Aceite Caballa Filete

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Pan y Agua Pan Pistola
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 584 **Lip:** 18,04 **Prot:** 27,38 **HC:** 82,08**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

15

Alubias Blancas Viudas Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Tomate Frito, Zanahoria
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 y Agua Pan Pistola
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 553 **Lip:** 24,35 **Prot:** 27,63 **HC:** 55,18**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

22

Garbanzos a la Catalana Garbanzo Pedrosillano, Tomate Triturado, Harina Fina Maíz, Cebolla Pelada
Merluza en Papillote Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo, Pimiento Lamuyo Verde
Verduras Asadas Cebolla, Pimiento Lamuyo Rojo, Pimiento Lamuyo Verde, Aceite Oliva Virgen Extra

Pan y Agua Pan Pistola
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 593 **Lip:** 19,37 **Prot:** 30,25 **HC:** 68,63**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

29

Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Merluza al Horno Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, 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 Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 564 **Lip:** 17,74 **Prot:** 21,62 **HC:** 83,18**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

Viernes

9

Sopa de Cocido Fideos Nº2, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Ternera Morcillo, Patata Pelada, Codillo Jamon

Pan y Agua Pan Pistola
Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Naranja, Platano Banana, Manzana Golden

Kcal: 719 **Lip:** 21,93 **Prot:** 41,92 **HC:** 88,69**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

16

Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Espinacas Porcion, Puerro, Calabaza
Pollo Asado Pollo Jamonico, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan Pistola
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 541 **Lip:** 18,34 **Prot:** 30,12 **HC:** 48,59**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

23

Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, 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 y Yogur Yogurt Natural, Naranja, Platano Banana, Manzana Golden

Kcal: 639 **Lip:** 26,24 **Prot:** 18,34 **HC:** 86,13**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30

Sopa de Cocido Fideos Nº2, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria

Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Ternera Morcillo, Patata Pelada, Codillo Jamon

Pan y Agua Pan Pistola
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 652 **Lip:** 18,45 **Prot:** 37,96 **HC:** 83,53**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

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