

Lunes

6

¡Feliz PASCUA!



13 Judías Verdes Rehogadas Judía Verde Redonda, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Pelado

Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan y Agua Pan Pistola

Kcal: 611 **Lip:** 21,03 **Prot:** 35,88 **HC:** 47,23

Cena: Patata + Pescado + Fruta

20 Guisantes a la Sevillana Guisante, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Merluza a la Andaluza Merluza Filete S/p, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada

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

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan y Agua Pan Pistola

Kcal: 495 **Lip:** 19,37 **Prot:** 29,91 **HC:** 50,79

Cena: Pasta + Ave + Fruta

27 Coliflor Gratinada Coliflor, Preparado Lacteo Rallado Hilo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Lentejas Castellanas con Arroz Integral Lenteja Pardina, Arroz Integral, Patata Pelada, Tomate Frito

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan y Agua Pan Pistola

Kcal: 547 **Lip:** 16,65 **Prot:** 21,64 **HC:** 80,87

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Martes

7

Lentejas con Arroz Integral Lenteja Pardina, Arroz Integral, Tomate Frito, Cebolla Pelada

Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan Integral y Agua Pan Integral

Kcal: 768 **Lip:** 26,38 **Prot:** 25,04 **HC:** 108,24

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Alubias Blancas Viudas Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Tomate Frito, Zanahoria

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

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

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan Integral y Agua Pan Integral

Kcal: 651 **Lip:** 28,58 **Prot:** 25,01 **HC:** 76,29

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

21 Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Arroz Integral, Cebolla Pelada, Salsa Teriyaki 150ml, blue Dragon, Calabacin

Garbanzos a la Catalana Garbanzo Pedrosillano, Tomate Triturado, Harina Fina Maiz, Cebolla Pelada

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

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan Integral y Agua Pan Integral

Kcal: 852 **Lip:** 24,86 **Prot:** 22,80 **HC:** 128,51

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Fideuá de Verduras Fideua, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

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°

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan Integral y Agua Pan Integral

Kcal: 683 **Lip:** 28,78 **Prot:** 19,12 **HC:** 87,55

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

8

Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

Merluza a la Riojana Merluza Filete S/p, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan y Agua Pan Pistola

Kcal: 602 **Lip:** 18,83 **Prot:** 30,52 **HC:** 76,19

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Caballa en Aceite Caballa Filete

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan y Agua Pan Pistola

Kcal: 563 **Lip:** 17,90 **Prot:** 26,32 **HC:** 78,31

Cena: Verdura + Patata + Fruta

22 Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan y Agua Pan Pistola

Kcal: 539 **Lip:** 22,28 **Prot:** 23,97 **HC:** 63,68

Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

Palometa con Tomate Palometa Filete S/p, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

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

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan y Agua Pan Pistola

Kcal: 621 **Lip:** 21,49 **Prot:** 36,99 **HC:** 72,09

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

9

Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Zanahoria

Huevos Rellenos de Atún Huevo Cocido, Tomate Frito, Atun Bolsa

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

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan Integral y Agua Pan Integral

Kcal: 721 **Lip:** 27,43 **Prot:** 33,54 **HC:** 85,16

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan Integral y Agua Pan Integral

Kcal: 774 **Lip:** 24,60 **Prot:** 40,17 **HC:** 97,98

Cena: Patata + Huevo + Fruta

23 Espaguetts al Ajillo Espaguetti, Ajo Granulado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

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

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

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan Integral y Agua Pan Integral

Kcal: 736 **Lip:** 28,65 **Prot:** 34,76 **HC:** 83,43

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

30 Arroz con Calamares Arroz Vaporizado, Poton Tacos Limpio, Tomate Frito, Cebolla Pelada

Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan Integral y Agua Pan Integral

Kcal: 829 **Lip:** 25,42 **Prot:** 39,55 **HC:** 95,83

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

10

Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Arroz Integral Arroz Integral, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado, Sal Yodada

Yogur Yogurt Natural

Pan y Agua Pan Pistola

Kcal: 450 **Lip:** 21,62 **Prot:** 10,75 **HC:** 54,08

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

17 Macarrones Integrales con Salsa al Pepe Macarrones Integrales, Champiñon Laminado, Nata 35%, Cebolla

Bacalao con Tomate Bacalao Filete, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

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

Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia

Pan y Agua Pan Pistola

Kcal: 620 **Lip:** 20,97 **Prot:** 31,72 **HC:** 73,44

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Caldeirada de Abadejo Abadejo Filete S/p, Cebolla Pelada, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra

Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Yogur Yogurt Natural

Pan y Agua Pan Pistola

Kcal: 476 **Lip:** 20,56 **Prot:** 28,03 **HC:** 48,41

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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!

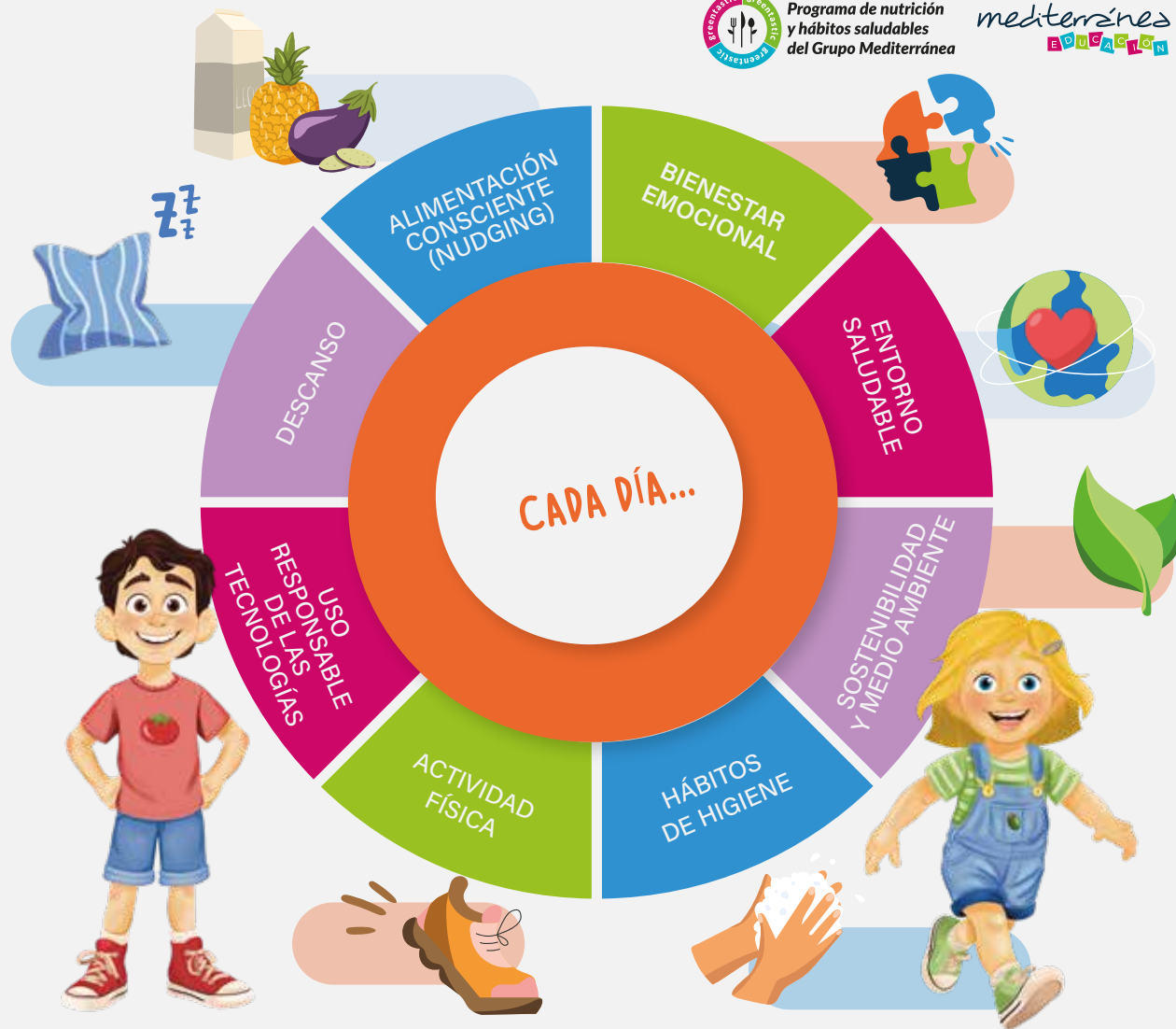
PREPÁRATE PARA

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