

Lunes

- 1** Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada
 Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
 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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 634 **Lip:** 30,39 **Prot:** 26,87 **HC:** 66,31

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 8** Coditos al Ajillo Tiburon, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado, Sal Yodada
 Huevos Rellenos de Atún Huevo Cocido, Tomate Frito, Atun Bolsa

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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 560 **Lip:** 19,27 **Prot:** 24,88 **HC:** 71,33

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15** Espirales con Salsa al Pepe Espiral, Champiñon Laminado, Nata 35%, Cebolla
 Huevos Rellenos de Atún Huevo Cocido, Tomate Frito, Atun Bolsa
 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: 615 **Lip:** 23,04 **Prot:** 25,64 **HC:** 76,82

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

- 2** Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Guisante
 Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Zanahoria
 Tomate Aliñado Tomate Ensalada, 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: 736 **Lip:** 18,29 **Prot:** 22,27 **HC:** 123,83

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 9** Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Puerro, Calabaza, Zanahoria

Magro de Cerdo Estofado Cerdo Dado, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo, Zanahoria

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

Pan Integral y Agua Pan Integral

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

Kcal: 342 **Lip:** 14,28 **Prot:** 6,69 **HC:** 48,38

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 16** Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Merluza al Ajillo Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Granulado

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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 528 **Lip:** 17,22 **Prot:** 29,47 **HC:** 66,81

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

- 3** Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
 Merluza al Horno Merluza Filete S/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 Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

Kcal: 575 **Lip:** 17,27 **Prot:** 30,10 **HC:** 73,09

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 10** Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

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

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: 551 **Lip:** 22,35 **Prot:** 24,64 **HC:** 66,02

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 17** Ensalada Mixta Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Atun Bolsa, Cebolla Pelada

Pizza Pizza Margarita

Patatas Fritas Patata Frita

Pan y Agua Pan Pistola

Macedonia de Fruta Casera Manzana Golden, Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja

Kcal: 605 **Lip:** 23,91 **Prot:** 19,66 **HC:** 76,35

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

Jueves



FESTIVO

4

11

18

Viernes

- 5** Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Nueva, Aceite Oliva, Sal Yodada
 Pollo Asado Pollo Ragut, Cebolla, Aceite Oliva, Sal Yodada
 Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan Pistola

Yogur Yogurt Natural

Kcal: 398 **Lip:** 18,41 **Prot:** 33,02 **HC:** 24,23

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 12** Arroz Integral con Salsa Teriyaki y Verduras Arroz Integral, Cebolla Pelada, Calabacín, Aceite Oliva Virgen Extra

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

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

Pan y Agua Pan Pistola

Yogur Yogurt Natural

Kcal: 652 **Lip:** 19,24 **Prot:** 24,08 **HC:** 94,26

Cena: Verdura + Pescado + 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