

Lunes

- 1 Coliflor a la Gallega
Tortilla de Patata
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada y/o Vaso de Leche
Pan



DÍA MUNDIAL DE LA LECHE

Kcal: 577 Lip: 27,75 Prot: 17,97 HC: 62,82

8



FESTIVO

- 15 Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 517 Lip: 22,35 Prot: 12,54 HC: 65,30

- 22 Patatas Riojanas
Hamburguesa de Ternera Fresca al Horno
Patatas Chips
Postre Especial
Pan

Kcal: 824 Lip: 42,32 Prot: 29,48 HC: 81,49

Fin de curso

Martes

- 2 Arroz Integral con Tomate
Abadejo en Salsa Verde
Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 645 Lip: 17,38 Prot: 30,58 HC: 92,15

9



FESTIVO

- 16 Crema de Verduras ECO
Alubias Blancas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 538 Lip: 15,59 Prot: 18,02 HC: 79,62



Miércoles

- 3 Sopa de Verduras
Pollo a la Naranja
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 636 Lip: 30,67 Prot: 27,91 HC: 60,89

10

- Macarrones Integrales con Tomate
Tortilla Francesa Casera
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 631 Lip: 22,63 Prot: 21,37 HC: 83,36

17

- Arroz Integral con Tomate
Contramuslos de Pollo Empanado
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 747 Lip: 29,29 Prot: 29,49 HC: 89,85

24

Jueves

- 4 Borraja Rehogada
Alubias Blancas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

Kcal: 520 Lip: 17,68 Prot: 20,81 HC: 65,99

11

- Brócoli guisado
Alubias Pintas Estofadas
Ensalada de Tomate
Yogur
Pan Integral

Kcal: 523 Lip: 17,33 Prot: 22,76 HC: 66,64

18

- Garbanzos a la Catalana
Salmón al Limón
Tomate aliñado
Yogur
Pan Integral

Kcal: 694 Lip: 21,76 Prot: 39,77 HC: 82,02

25



Viernes

- 5 Lentejas a la Castellana
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 652 Lip: 24,23 Prot: 39,82 HC: 68,90

12

- Crema de Zanahoria y Calabaza ECO
Magro de Cerdo Guisado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 587 Lip: 25,96 Prot: 31,31 HC: 59,25

19

- Macarrones al Ajillo
Merluza en Salsa con Zanahorias
Zanahorias en Guiso
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 608 Lip: 16,99 Prot: 26,76 HC: 86,95

26



mediterránea

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!

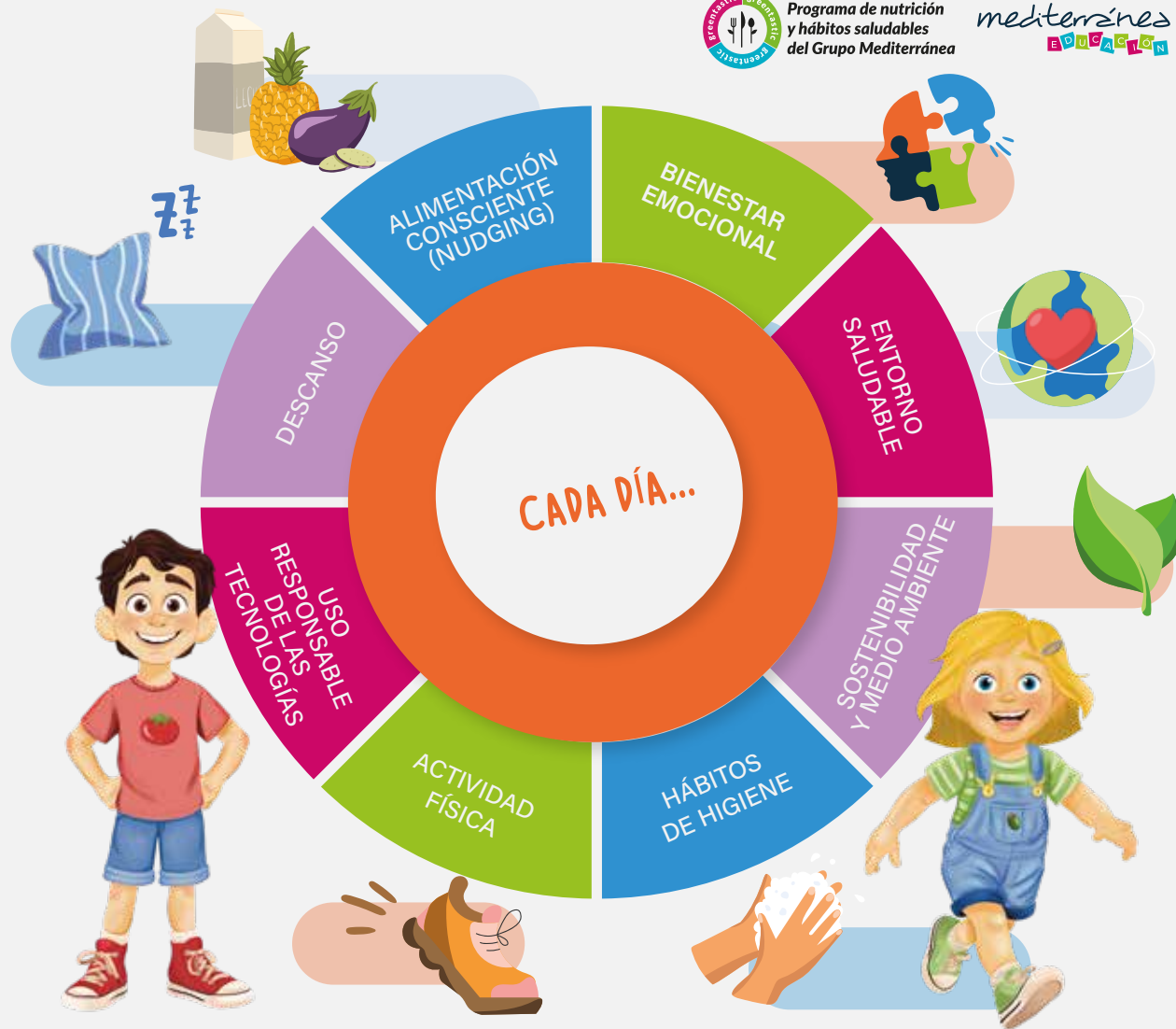
PREPÁRATE PARA

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