

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Guisantes Encebollados  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 514 Lip: 18,13 Prot: 17,19 HC: 70,11**

13 Crema de Brócoli y Calabacín ECO  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 527 Lip: 21,10 Prot: 13,35 HC: 70,72**

20 Crema de Coliflor con Calabaza  
Macarrones al Pepe  
Champiñones Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 429 Lip: 35,69 Prot: 8,69 HC: 55,84**

27 Brócoli con Pasta Salteada  
Tortilla de Patata  
Tomate aliñado  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 574 Lip: 21,22 Prot: 15,44 HC: 78,76**

7 Coditos con Tomate  
Merluza al Horno  
Fritada  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal: 719 Lip: 21,89 Prot: 27,51 HC: 101,89**

14 Arroz con Tomate  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal: 658 Lip: 18,14 Prot: 25,83 HC: 101,76**

21 Judías Verdes Guisada con Patata  
Albóndigas de Merluza en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal: 522 Lip: 17,21 Prot: 25,07 HC: 68,58**

28 Patatas Riojanas  
Merluza a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal: 542 Lip: 19,26 Prot: 30,50 HC: 63,16**

1 Crema de Zanahoria y Calabaza ECO  
Hamburguesa Ter/Cer FRESCA al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 500 Lip: 23,54 Prot: 19,37 HC: 54,38**

8 Lentejas con Arroz Integral  
Lomo Adobado Asado  
Patatas Asadas  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 697 Lip: 23,18 Prot: 37,12 HC: 89,63**

15 Alubias Blancas Estofadas  
Lomo al Horno  
Tomate aliñado  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 516 Lip: 14,57 Prot: 32,36 HC: 61,74**

22 Alubias Pintas Estofadas  
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno  
Fritada  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 646 Lip: 21,07 Prot: 35,37 HC: 77,84**

29 Crema de Calabacín  
Potaje de Garbanzos  
Patatas en Guiso  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 798 Lip: 21,50 Prot: 30,84 HC: 119,58**

2 Fideua de Verduras  
Filete de Abadejo al Ajillo  
Zanahorias Salteadas  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal: 666 Lip: 16,65 Prot: 37,16 HC: 92,50**

9 Coliflor a la Gallega  
Hamburguesa de Atún con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal: 440 Lip: 44,04 Prot: 22,46 HC: 51,08**

16 Acelgas con Patatas  
Pollo con Salsa Teriyaki  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal: 673 Lip: 30,93 Prot: 33,75 HC: 62,78**

23 Arroz con Tomate  
Fogonero al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal: 634 Lip: 16,10 Prot: 34,35 HC: 91,44**

30 Borraja con Patatas  
Magro de Cerdo Guisado  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal: 626 Lip: 26,06 Prot: 32,54 HC: 67,54**

3 Menestra de Verduras Rehogada  
Pollo a la Cazadora  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 569 Lip: 23,78 Prot: 26,76 HC: 59,29**

10 Judías Verdes Guisada con Patata  
Pavo al Ajillo  
Tomate aliñado  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 535 Lip: 21,55 Prot: 31,39 HC: 55,24**

17 Garbanzos a la Catalana  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 618 Lip: 19,91 Prot: 36,01 HC: 71,66**

24 Lentejas a la Castellana  
Contramuslos de Pollo Asado  
Tomate aliñado  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 510 Lip: 19,21 Prot: 30,30 HC: 66,21**

31 Sopa de Verduras  
Contramuslos de Pollo Empanado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 659 Lip: 31,15 Prot: 28,45 HC: 65,05**



# 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.



¡ESCAÑA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

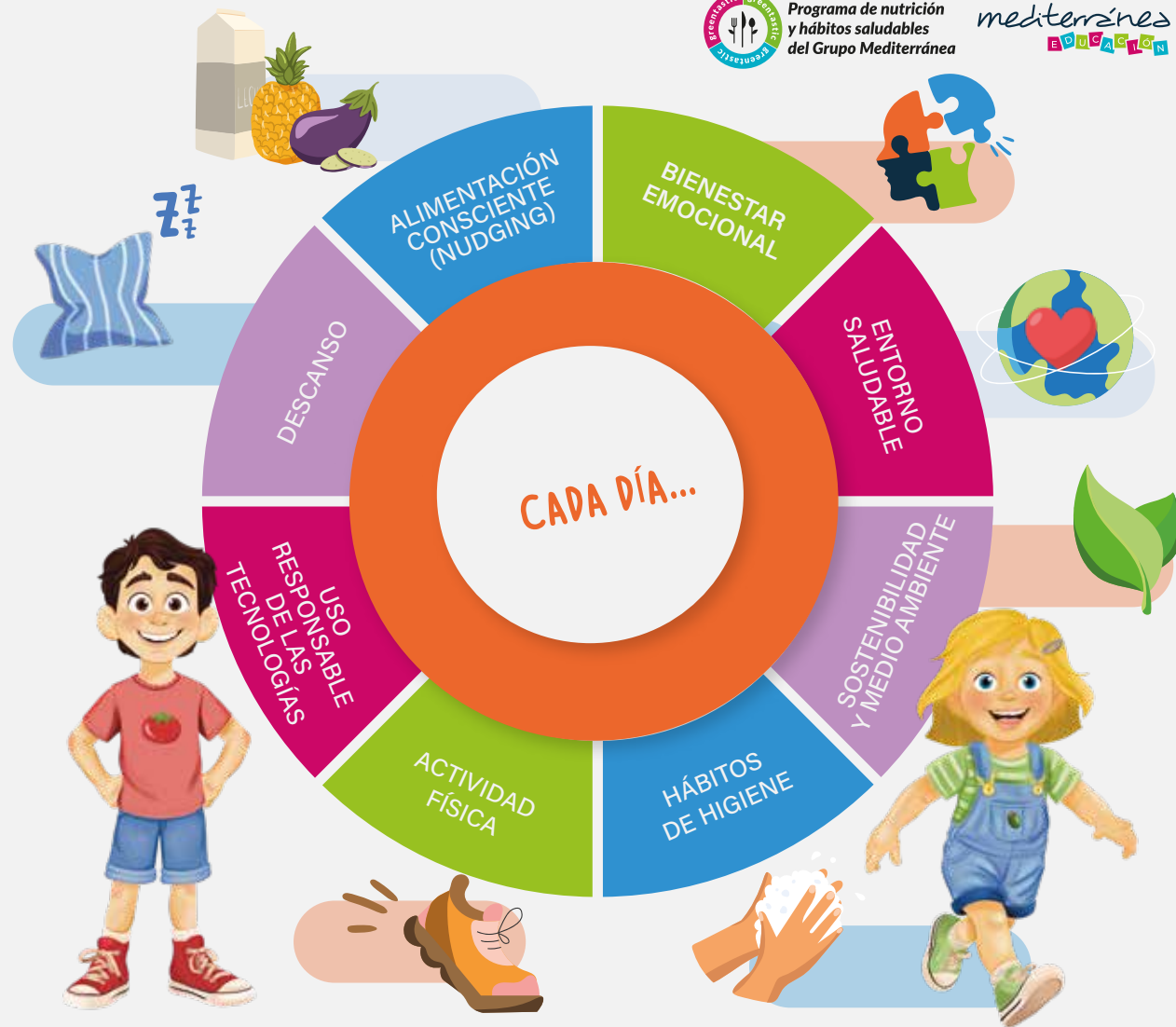
PREPÁRATE PARA

# 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