

## Lunes

8

15 Arroz con Verduras  
Hamburguesa de Atún al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 661 **Lip:** 22,03 **Prot:** 23,06 **HC:** 96,43

22

Coditos con Tomate  
Tortilla Francesa con Atún Casera  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 633 **Lip:** 20,73 **Prot:** 24,40 **HC:** 86,39

29

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

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

## Martes

9

Guiso de Menestra  
Tortilla de Patata  
Tomate aliñado  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 471 **Lip:** 17,89 **Prot:** 12,08 **HC:** 62,49

16

Crema de Coliflor con Calabaza ECO  
Espirales al Pepe  
Champiñones Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 651 **Lip:** 36,66 **Prot:** 15,53 **HC:** 101,62

23

Lentejas a la Castellana  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 561 **Lip:** 17,24 **Prot:** 35,23 **HC:** 68,96

30

Arroz Campesina  
Alubias Pintas Estofadas  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 694 **Lip:** 15,82 **Prot:** 21,65 **HC:** 120,18

## Miércoles

10

Lentejas con Arroz Integral  
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno  
Fritada  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 716 **Lip:** 20,79 **Prot:** 38,64 **HC:** 97,39

17

Guisantes Encebollados  
Merluza a la Riojana  
Fritada  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 613 **Lip:** 21,42 **Prot:** 26,76 **HC:** 78,32

24

Judías Verdes Guisada con Patata  
Pavo al Ajillo  
Arroz Integral Salteado  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 627 **Lip:** 24,97 **Prot:** 32,71 **HC:** 69,13

## Jueves

11

Fideua de Verduras  
Merluza en Salsa Verde  
Ensalada de Lechuga  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 669 **Lip:** 19,49 **Prot:** 30,69 **HC:** 93,27

18

Coliflor a la Gallega  
Contramuslos de Pollo Empanado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 491 **Lip:** 48,09 **Prot:** 28,12 **HC:** 47,85

25

Potaje de Garbanzos y Espinacas  
Albóndigas de Merluza en Salsa  
Zanahorias Salteadas  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 888 **Lip:** 27,91 **Prot:** 46,86 **HC:** 111,07

## Viernes

12

Crema de Brócoli y Calabacín ECO  
Pollo a la Cazadora  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 590 **Lip:** 24,18 **Prot:** 28,29 **HC:** 64,62

19

Garbanzos Estofados  
Tortilla Francesa Casera  
Tomate aliñado  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 732 **Lip:** 22,76 **Prot:** 32,35 **HC:** 99,39

26

Acelgas con Patatas  
Lomo Adobado Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 538 **Lip:** 22,89 **Prot:** 25,75 **HC:** 61,03

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.



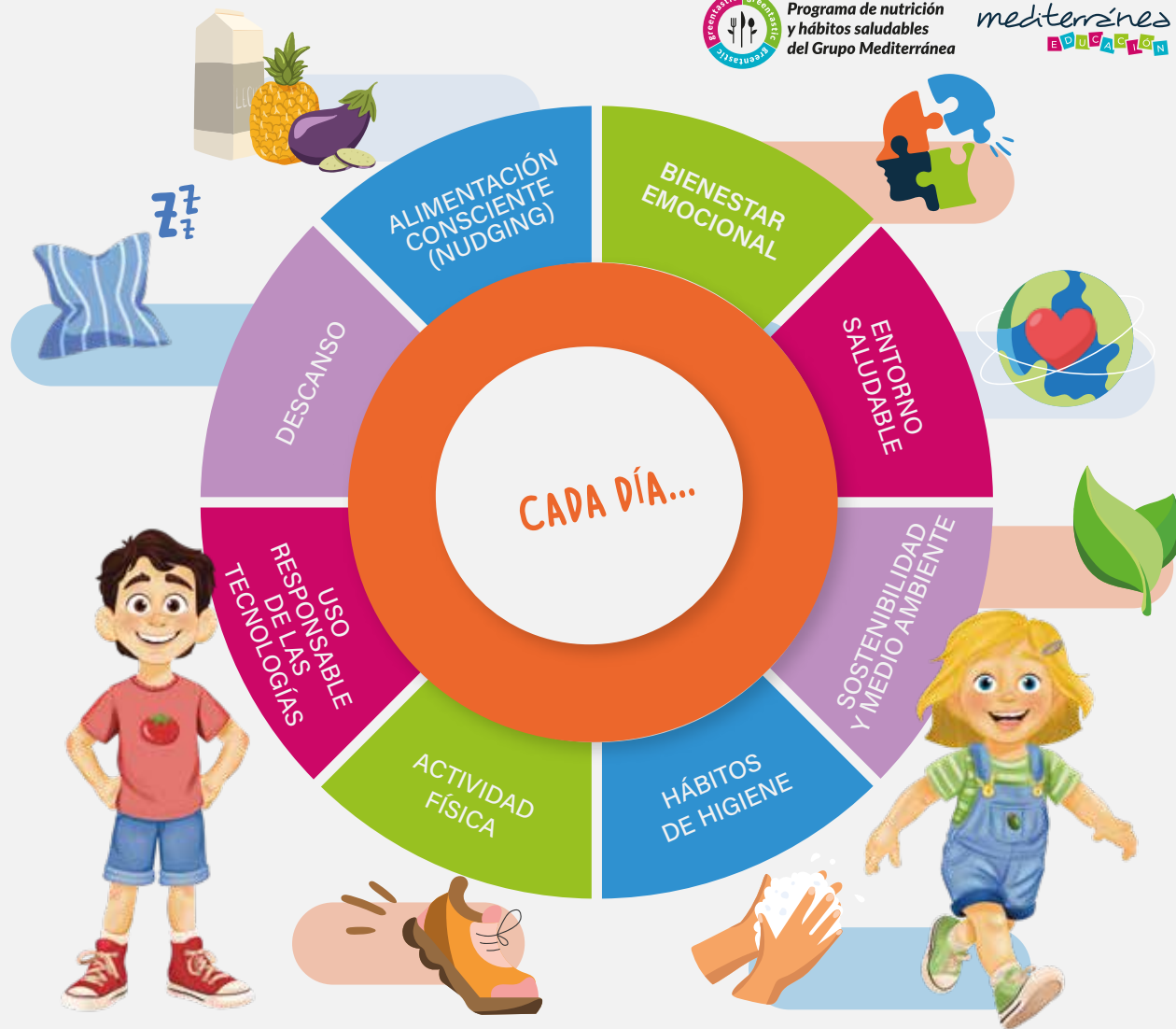
¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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