

Lunes

6 

13 Arroz Integral Campesina  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 628 Lip: 22,63 Prot: 15,84 HC: 92,07

20 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate  
Tortilla Francesa  
  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 605 Lip: 20,77 Prot: 17,84 HC: 85,13

27 Arroz Blanco con Tomate  
Lentejas Guisadas con Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan



Kcal: 751 Lip: 17,51 Prot: 27,98 HC: 126,56

Martes

7 Lentejas Estofadas  
Tortilla de Patata  
Pimientos Asados  
Piña en su Jugo  
Pan Integral

Kcal: 607 Lip: 21,15 Prot: 20,09 HC: 82,98

14 Alubias Blancas Estofadas  
Palometa con Tomate  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 635 Lip: 21,91 Prot: 39,96 HC: 70,65

21 Alubias Pintas Estofadas  
Caldeirada de Abadejo  
  
Patatas en Guiso  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 591 Lip: 16,15 Prot: 38,22 HC: 71,54

28 Judías Verdes con Tomate  
Salmón al Limón  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 497 Lip: 24,85 Prot: 22,99 HC: 46,63

Miércoles

8 Brócoli Guisado con Patatas  
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 509 Lip: 19,38 Prot: 34,18 HC: 49,84

15 Guiso de Menestra  
Magro de Cerdo Guisado  
Patatas Dado  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 588 Lip: 25,60 Prot: 30,14 HC: 58,49

22 Coliflor a la Gallega  
Estofado de Ternera  
  
Ensalada de Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

Kcal: 460 Lip: 18,10 Prot: 20,90 HC: 51,87

29 Crema de Calabaza y Calabacín ECO  
Lomo al Pepe  
Champiñones Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan

Kcal: 576 Lip: 23,97 Prot: 32,12 HC: 58,54

Jueves

9 Potaje de Garbanzos  
Filete de Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 674 Lip: 22,03 Prot: 43,14 HC: 73,99

16 Lentejas a la Castellana  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 632 Lip: 21,08 Prot: 32,03 HC: 78,48

23 Sopa de Verduras  
Olla Podrida (garbanzos, pollo,chorizo, patata)  
  
Yogur  
Pan Integral

DÍA DEL LIBRO: DON QUIJOTE DE LA MANCHA



Kcal: 707 Lip: 25,45 Prot: 31,11 HC: 87,97

30 Alubias Blancas Guisadas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Yogur  
Pan Integral

Kcal: 556 Lip: 21,10 Prot: 24,16 HC: 67,48

Viernes

10 Crema de Coliflor con Calabaza ECO  
Escalope de Pollo Casero  
Tomate aliñado  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 502 Lip: 15,07 Prot: 16,91 HC: 72,70

17 Borraja con Patatas  
Contramuslos de Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 558 Lip: 27,13 Prot: 26,06 HC: 51,13

24 Acelgas con Patatas  
Pollo a la Cazadora  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

Kcal: 573 Lip: 26,97 Prot: 26,54 HC: 55,01



# 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!

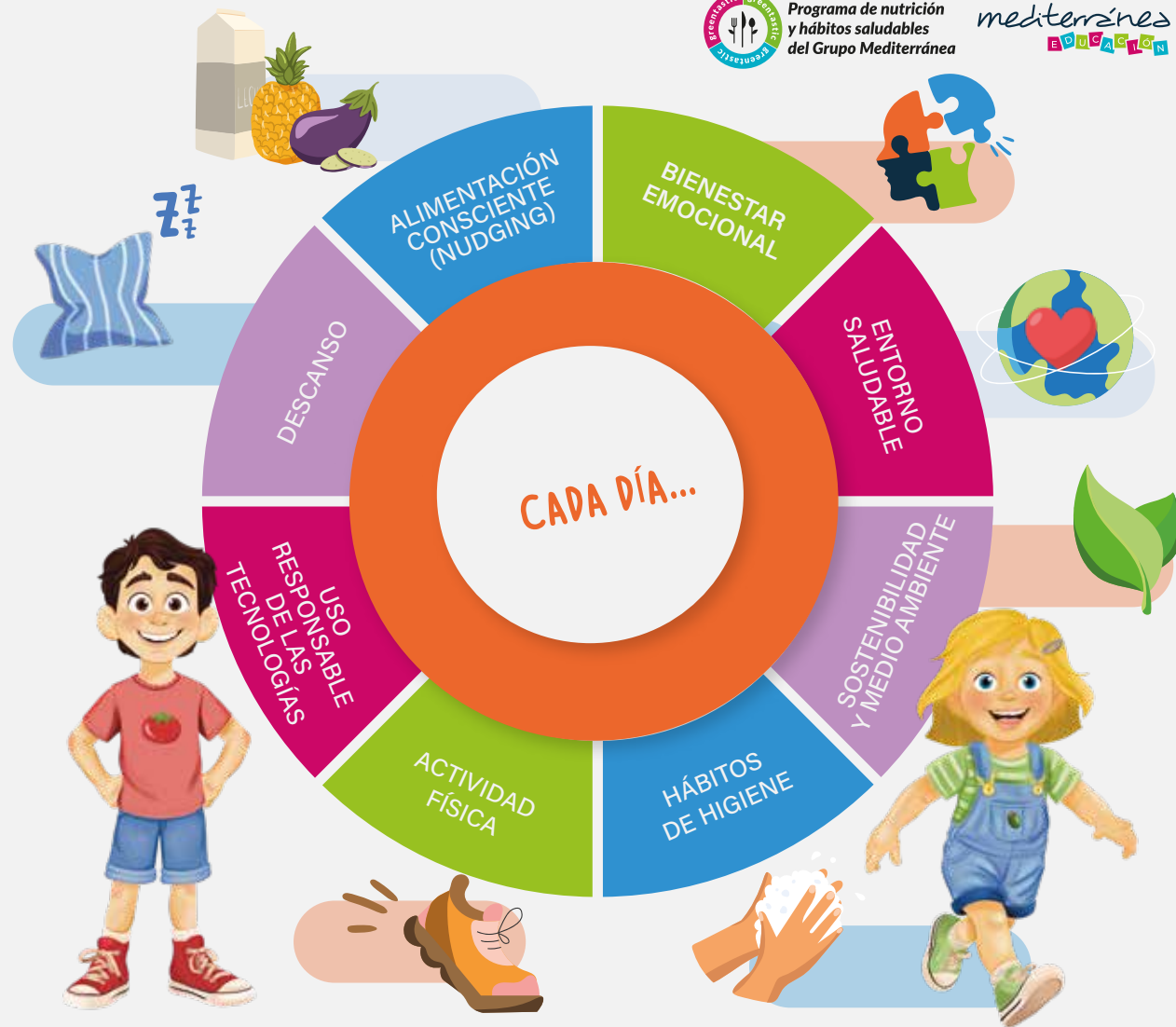
PREPÁRATE PARA

# 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