

Lunes

- 3** Coliflor a la Gallega
Coditos con Tomate
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan



Kcal: 604 **Lip:** 17,03 **Prot:** 13,80 **HC:** 95,81

- 10** Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 501 **Lip:** 21,20 **Prot:** 13,26 **HC:** 63,94

- 17** Lentejas con Arroz Integral
Tortilla Francesa con Atún Casera
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 662 **Lip:** 22,58 **Prot:** 31,82 **HC:** 84,54

- 24** Arroz Blanco con Tomate
Huevos Cocidos a la Riojana
Fritada
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 784 **Lip:** 27,64 **Prot:** 20,04 **HC:** 113,16

Martes

- 4** Alubias Blancas Estofadas
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 594 **Lip:** 20,52 **Prot:** 35,76 **HC:** 64,70

- 11** Lentejas Estofadas
Hamburguesa de Atún con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 612 **Lip:** 23,08 **Prot:** 29,50 **HC:** 72,54

- 18** Guiso de Menestra
Hamburguesa de Ternera Fresca al Horno
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 527 **Lip:** 27,42 **Prot:** 19,45 **HC:** 49,63

- 25** Lentejas a la Castellana
Merluza a la Gallega
Patatas Dado
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 573 **Lip:** 16,91 **Prot:** 30,08 **HC:** 76,87

Miércoles

- 5** Guiso de Menestra
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 451 **Lip:** 22,26 **Prot:** 23,87 **HC:** 48,71

- 12** Brócoli guisado
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 550 **Lip:** 24,21 **Prot:** 34,36 **HC:** 48,80

- 19** Sopa de Verduras
Fogonero al Ajillo
Patatas Asadas
Yogur
Pan

Kcal: 634 **Lip:** 24,78 **Prot:** 34,48 **HC:** 68,59

- 26** Acelgas con Patatas
Pollo a la Cazadora
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 627 **Lip:** 27,01 **Prot:** 27,81 **HC:** 67,18

Jueves

- 6** Crema de Zanahoria y Calabacín ECO
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

Kcal: 551 **Lip:** 22,89 **Prot:** 14,66 **HC:** 71,24

- 13** Garbanzos a la Catalana
Pollo a la Naranja
Yogur
Pan Integral

Kcal: 690 **Lip:** 27,89 **Prot:** 36,24 **HC:** 69,08

- 20** Borraja con Patatas
Paella de Verduras
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 629 **Lip:** 15,50 **Prot:** 14,07 **HC:** 112,24

- 27** Potaje de Garbanzos
Albóndigas de Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Yogur
Pan Integral

Kcal: 878 **Lip:** 28,02 **Prot:** 46,20 **HC:** 107,52

Viernes

- 7** Guisantes Encebollados
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno
Fritada
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 583 **Lip:** 20,54 **Prot:** 31,64 **HC:** 69,80

- 14** Patatas Riojanas
Merluza en Salsa con Zanahorias
Tomate aliñado
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 602 **Lip:** 25,03 **Prot:** 27,68 **HC:** 68,82

- 21** Alubias Blancas Estofadas
Contramuslos de Pollo Empanado
Ensalada de Tomate
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 656 **Lip:** 27,27 **Prot:** 34,39 **HC:** 64,44

- 28** Brócoli guisado
Pavo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 534 **Lip:** 24,48 **Prot:** 32,45 **HC:** 46,61

DÍA MUNDIAL
DE LA PAELLA



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!

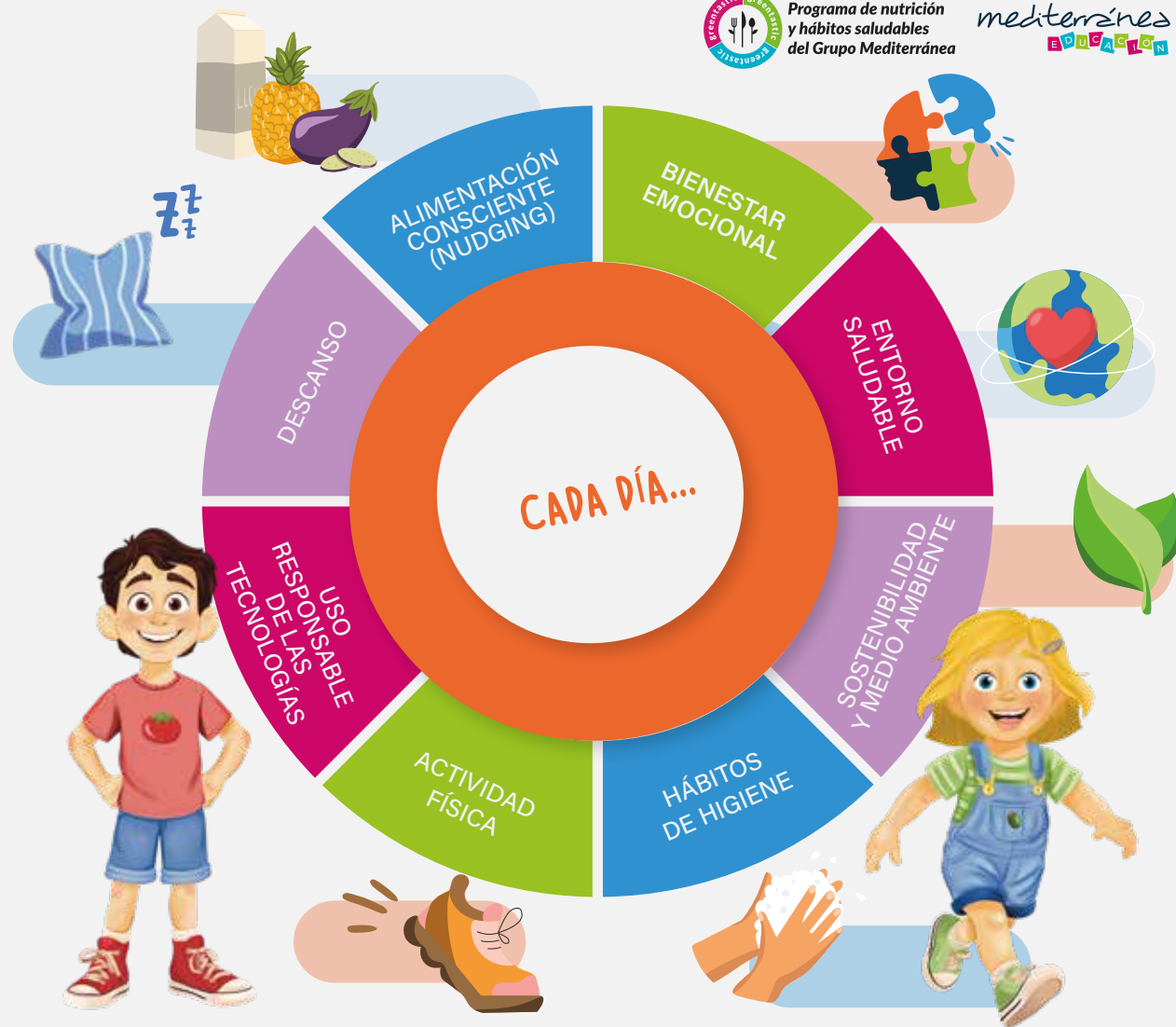
PREPÁRATE PARA

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