

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos

Lunes

3 Sopa de Fideos 1-3T-6T-10T
Bacalao con Tomate. 2T-4-14T

Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 559 Lip: 18,93 Prot: 30,69 HC: 63,46

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Crema de Calabacín ECO. 12
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T
Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 539 Lip: 23,41 Prot: 15,67 HC: 65,89

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Delicias de Bacalao 1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 765 Lip: 30,17 Prot: 20,58 HC: 102,02

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Guiso de Menestra
Espirales con Atún. 1-3T-4-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 657 Lip: 19,35 Prot: 22,46 HC: 96,86

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

4 Coliflor a la Gallega
Macarrones Boloñesa de Ternera. 1-3T-6T-10T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 594 Lip: 18,78 Prot: 16,35 HC: 89,75

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T-12
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 753 Lip: 26,93 Prot: 28,02 HC: 102,91

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Lentejas Castellanas 1T-12
Tortilla Francesa. 3

Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 22,67 Prot: 29,56 HC: 77,90

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Coditos con Tomate 1-3T-6T-10T
Tortilla de Patata con Cebolla. 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 767 Lip: 28,17 Prot: 20,59 HC: 106,85

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

5 Judías Blancas Estofadas con Verduras. 12
Tortilla Francesa. 3

Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 600 Lip: 22,73 Prot: 28,68 HC: 69,79

Cena: Patata + Ave + Fruta

12 Judías Verdes con Tomate.
Lomo al Horno
Patatas Panadera. 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 565 Lip: 20,10 Prot: 34,05 HC: 62,88

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 Crema de Zanahoria ECO. 12
Pollo Asado 12

Patatas Dado 12
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 599 Lip: 21,19 Prot: 37,84 HC: 63,24

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

26 Crema de Verduras ECO. 12
Magro de Cerdo con Tomate.
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 629 Lip: 18,86 Prot: 34,08 HC: 81,50

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

6 Arroz a Banda. 4-14T
Caballa en Aceite 4

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 691 Lip: 19,71 Prot: 39,32 HC: 92,96

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabaza ECO. 12
Albóndigas de Pollo en Salsa. 6-12
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 555 Lip: 23,84 Prot: 24,58 HC: 59,97

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

20 Paella de Verduras.
Merluza a la Bilbaína. 4-12

Pimientos Asados
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 625 Lip: 18,74 Prot: 23,79 HC: 93,23

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

27 Garbanzos Encebollados. 12
Merluza al Horno. 4
Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 19,53 Prot: 33,84 HC: 94,00

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Verduras. 12
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera. 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal:745,31 Lip:22,63 Prot:38,60 HC:100,43

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



21 Garbanzos a la Catalana.
Tortilla Francesa de Jamón York. 3

Tomate Aliñado con AOVE 12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada y Yogur 7

Kcal:674,44 Lip:27,75 Prot:27,05 HC:82,11

Cena: Patata + Pescado + Fruta

28 Arroz con Tomate.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan y Agua 1-6-10T
Fruta de Temporada

Kcal:818,98 Lip:32,13 Prot:35,53 HC:100,81

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

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