

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
8	Arroz con Tomate Caballa en Aceite Pimientos Asados Pan y Agua Piña al Natural	9	Judías Verdes Rehogadas Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	10	Lentejas Castellanas Merluza en Salsa Verde Guisantes Rehogados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	11	Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	12	Coditos con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 661 Lip: 21.64 Prot: 32.40 HC: 86.69 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 569 Lip: 33.40 Prot: 22.27 HC: 46.12 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo		Kcal: 630 Lip: 16.30 Prot: 40.86 HC: 82.88 Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Kcal: 474 Lip: 18.73 Prot: 30.47 HC: 46.56 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Kcal: 675 Lip: 24.77 Prot: 23.01 HC: 88.70 Cena: Verdura + Ave + Fruta	
15	Judías Verdes con Cebolla y Ajo Magro de Cerdo en Salsa. Patatas Dado en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	16	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	17	Arroz con Tomate Salmón a la Naranja Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	18	Brócoli Salteado Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	19	Garbanzos a la Catalana Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 469 Lip: 15.27 Prot: 32.72 HC: 51.32 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 752 Lip: 26.79 Prot: 27.22 HC: 103.20 Cena: Pasta + Ave + Fruta		Kcal: 706 Lip: 24.79 Prot: 28.62 HC: 94.90 Cena: Verdura + Ave + Fruta		Kcal: 604 Lip: 17.77 Prot: 22.50 HC: 87.76 Cena: Patata + Pescado + Lácteo		Kcal: 732 Lip: 25.34 Prot: 40.14 HC: 88.88 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	
22	Espirales con Chorizo Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	23	Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	24	Paella de Verduras Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	25	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	26	Guisantes a la Sevillana Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 729 Lip: 30.96 Prot: 22.45 HC: 90.27 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 599 Lip: 20.99 Prot: 37.57 HC: 64.02 Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Kcal: 641 Lip: 18.32 Prot: 28.59 HC: 93.17 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 651 Lip: 15.31 Prot: 39.53 HC: 92.04 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 718 Lip: 33.81 Prot: 24.50 HC: 79.45 Cena: Arroz + Ave + Fruta	
29	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	30	Arroz con Tomate Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada						
Kcal: 753 Lip: 26.91 Prot: 27.72 HC: 102.91 Cena: Pasta + Ave + Fruta		Kcal: 710 Lip: 22.52 Prot: 33.60 HC: 95.87 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo							

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
PARA DESCUBRIR
CADA PUNTO!**

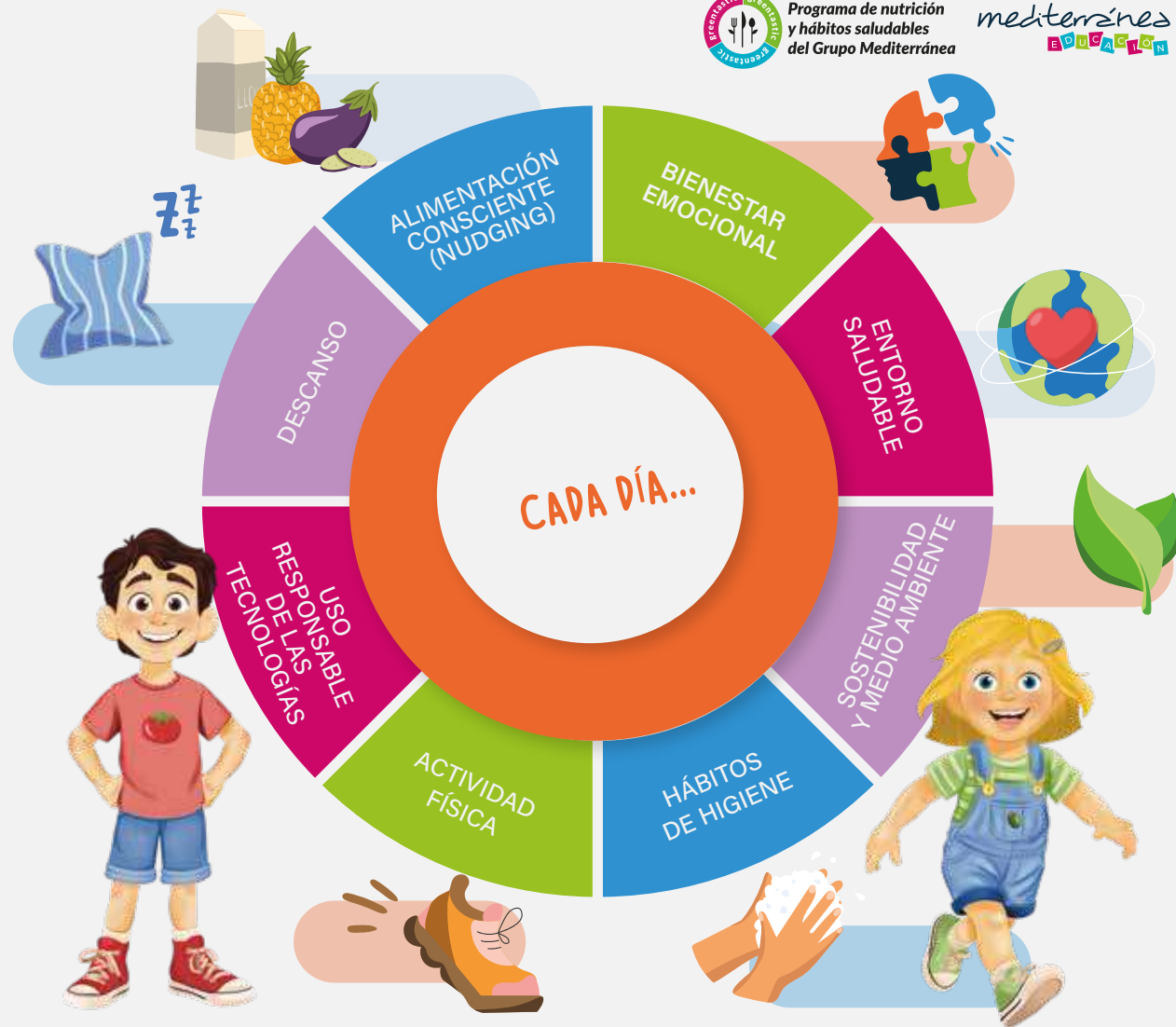
PREPÁRATE PARA

**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