

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: 696 Lip: 24,46 Prot: 33,22 HC: 87,05 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 563 Lip: 33,16 Prot: 21,99 HC: 45,46 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo		Kcal: 630 Lip: 16,30 Prot: 40,86 HC: 82,76 Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Kcal: 472 Lip: 18,79 Prot: 30,37 HC: 45,97 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Kcal: 742 Lip: 26,07 Prot: 23,12 HC: 85,77 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
Kcal: 469 Lip: 15,27 Prot: 32,71 HC: 51,31 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 750 Lip: 26,85 Prot: 27,56 HC: 102,55 Cena: Pasta + Ave + Fruta		Kcal: 706 Lip: 24,79 Prot: 29,37 HC: 94,77 Cena: Verdura + Ave + Fruta		Kcal: 610 Lip: 17,46 Prot: 22,05 HC: 88,42 Cena: Patata + Pescado + Lácteo		Kcal: 665 Lip: 22,13 Prot: 37,31 HC: 81,50 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: 770 Lip: 35,10 Prot: 27,04 HC: 86,85 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 599 Lip: 20,99 Prot: 37,55 HC: 63,87 Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Kcal: 668 Lip: 18,63 Prot: 28,69 HC: 93,00 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 712 Lip: 33,56 Prot: 24,65 HC: 78,95 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: 749 Lip: 27,03 Prot: 27,96 HC: 101,68 Cena: Pasta + Ave + Fruta		Kcal: 695 Lip: 20,81 Prot: 34,41 HC: 95,73 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!**

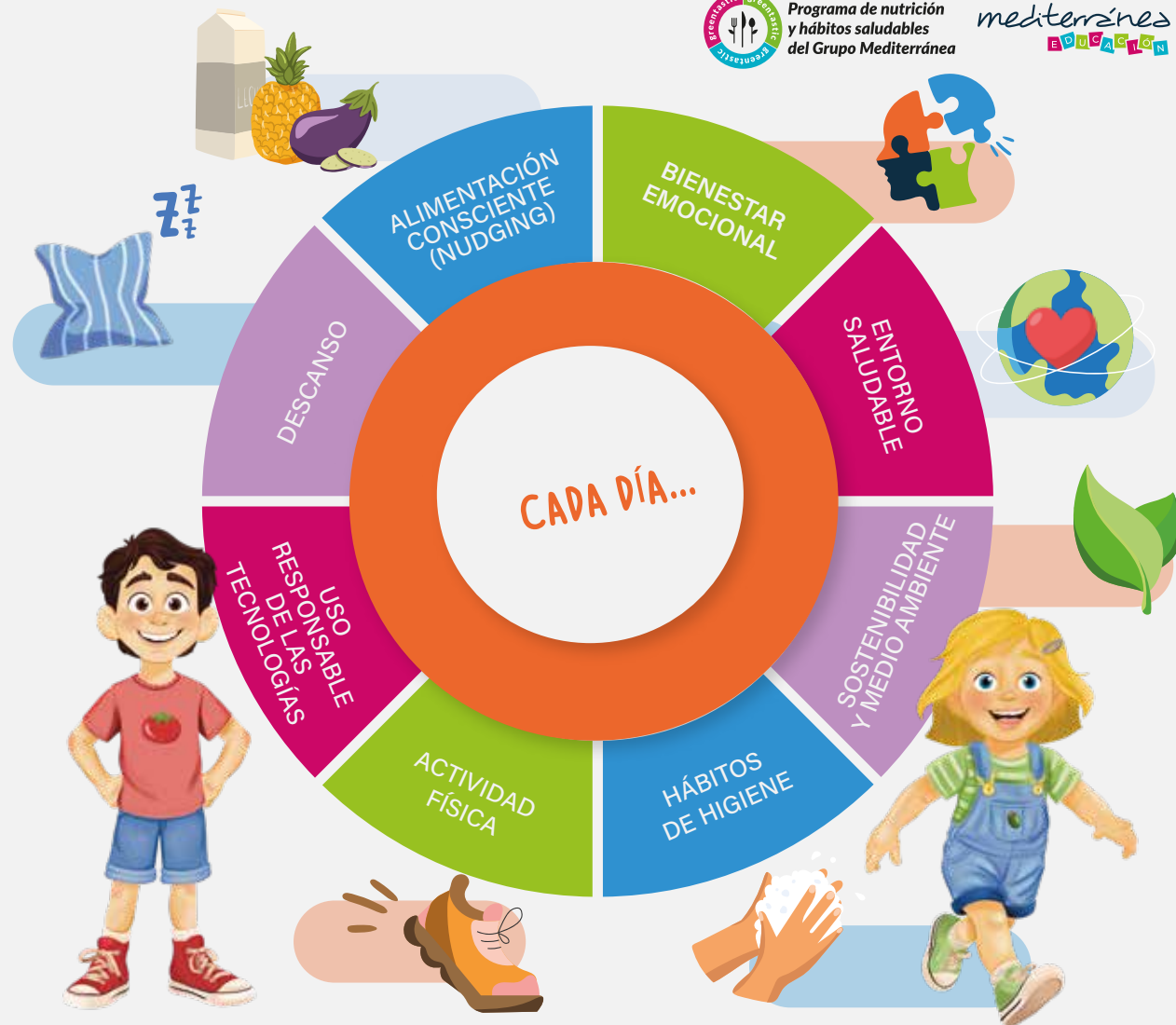
PREPÁRATE PARA

**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