

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>3</div> <div>Coliflor a la Gallega Macarrones Boloñesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 627 Lip: 19,80 Prot: 22,20 HC: 89,75</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Lácteo</div>	<div>4</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 557 Lip: 19,70 Prot: 25,68 HC: 69,11</div> <div>Cena: Patata + Carne + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Arroz a Banda Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 691 Lip: 19,89 Prot: 39,59 HC: 92,18</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>6</div> <div>Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>7</div> <div>Crema de Calabacín ECO Merluza a la Andaluza Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Kcal: 551 Lip: 21,74 Prot: 28,80 HC: 60,57</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>
<div>10</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 743 Lip: 25,86 Prot: 28,31 HC: 102,28</div> <div>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</div>	<div>11</div> <div>Judías Verdes con Tomate Lomo al Ajillo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 516 Lip: 17,91 Prot: 23,51 HC: 66,93</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Crema de Calabaza ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 555 Lip: 24,05 Prot: 24,85 HC: 59,19</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>13</div> <div>Coditos al Gratén Delicias de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 777 Lip: 31,50 Prot: 21,23 HC: 101,62</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>14</div> <div><div></div><div>FESTIVO</div></div>
<div>17</div> <div>Lentejas Castellanas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 574 Lip: 19,40 Prot: 26,83 HC: 76,45</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>18</div> <div>Crema de Zanahoria ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 599 Lip: 20,99 Prot: 37,57 HC: 64,02</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>	<div>19</div> <div>Paella de Verduras Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 641 Lip: 18,32 Prot: 28,74 HC: 93,17</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta</div>	<div>20</div> <div>Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>21</div> <div>Guiso de Menestra Espirales con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Kcal: 732 Lip: 23,63 Prot: 26,58 HC: 102,02</div> <div>Cena: Patata + Huevo + Fruta</div>
<div>24</div> <div>Coditos con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 574 Lip: 19,40 Prot: 26,83 HC: 76,45</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>25</div> <div>Crema de Verduras ECO Magro de Cerdo con Tomate Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 628 Lip: 18,63 Prot: 33,81 HC: 82,28</div> <div>Cena: Patata + Huevo + Fruta</div>	<div>26</div> <div>Garbanzos Encebollados Merluza al Horno Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 688 Lip: 19,04 Prot: 38,79 HC: 93,94</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>27</div> <div>Arroz con Tomate Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>28</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras Salmón al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 717 Lip: 27,07 Prot: 39,88 HC: 81,44</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>
<div>Kcal: 757 Lip: 27,12 Prot: 20,88 HC: 106,22</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>Kcal: 628 Lip: 18,63 Prot: 33,81 HC: 82,28</div> <div>Cena: Patata + Huevo + Fruta</div>	<div>Kcal: 688 Lip: 19,04 Prot: 38,79 HC: 93,94</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>Kcal: 819 Lip: 32,13 Prot: 35,53 HC: 100,81</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>Kcal: 717 Lip: 27,07 Prot: 39,88 HC: 81,44</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta</div>

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 O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

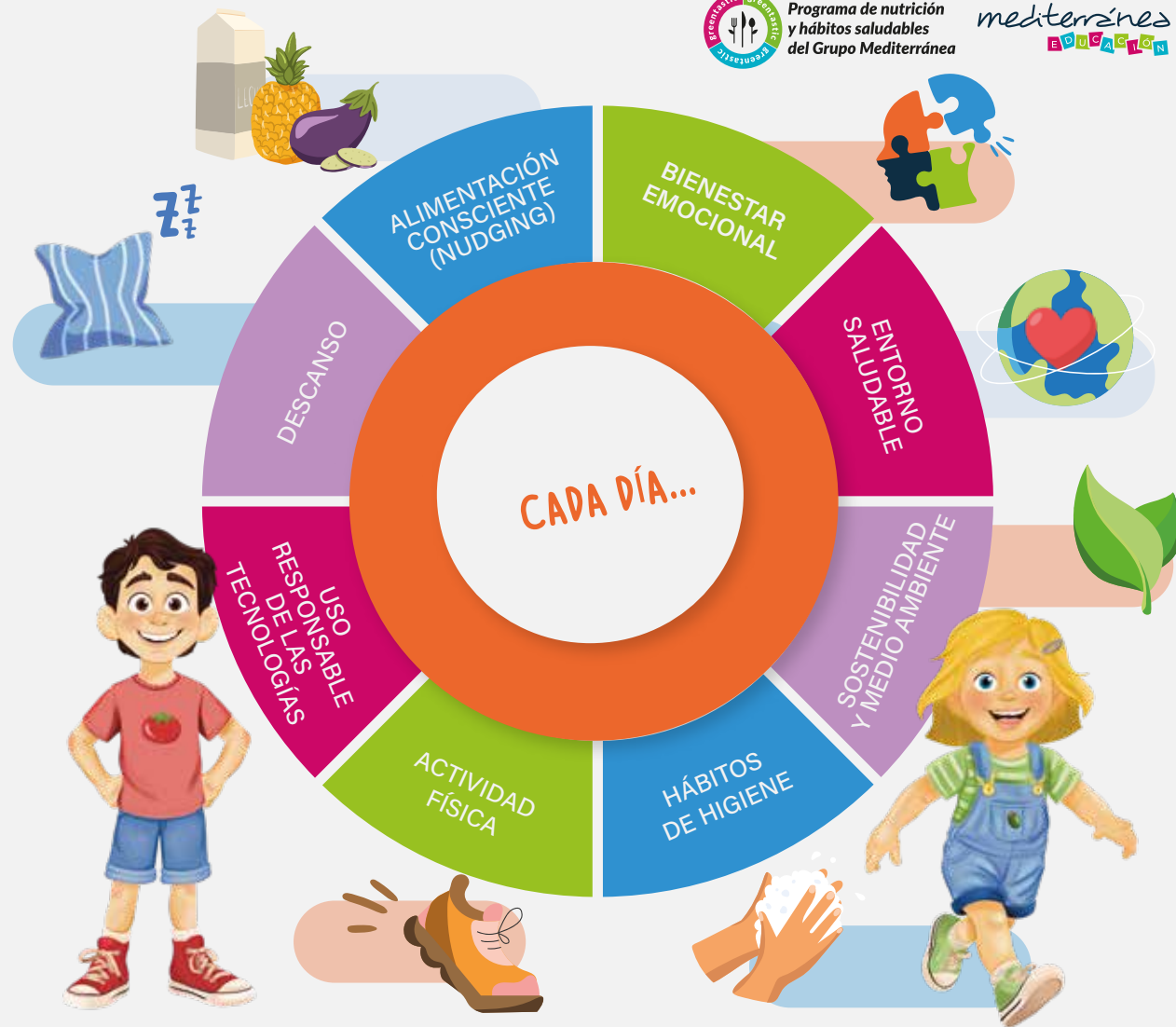
PREPÁRATE PARA

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