

## Lunes

- 1 Crema de Zanahoria ECO.  
Lomo al Horno 6-7  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada



**Kcal:** 476 **Lip:** 17,71 **Prot:** 22,18 **HC:** 56,11

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 8 Crema de Calabacín ECO.  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada



**Kcal:** 502 **Lip:** 15,95 **Prot:** 32,35 **HC:** 57,28

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 15 Lentejas Castellanas 1T  
Abadejo al Ajillo. 4  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 605 **Lip:** 16,19 **Prot:** 40,59 **HC:** 77,40

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Martes

- 2 Lentejas con Chorizo. 1T-6T-12T  
Tortilla Francesa. 3  
Ensalada de Lechuga y Tomate 12  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 683 **Lip:** 29,74 **Prot:** 31,74 **HC:** 72,56

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 724 **Lip:** 26,62 **Prot:** 20,11 **HC:** 101,12

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 16 Ensalada de Pasta con Atún 1-3T-4-6T-10T-12  
Tortilla Francesa. 3  
Tomate Aliñado con AOVE 12  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 666 **Lip:** 25,51 **Prot:** 26,76 **HC:** 83,95

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Miércoles

- 3 Arroz Campesina.  
Garbanzos Estofados con Verduras.  
Tomate Aliñado con AOVE 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada



**Kcal:** 754 **Lip:** 18,31 **Prot:** 22,63 **HC:** 131,57

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 10 Arroz con Salsa Teriyaki y Verduras 1-5T-6-8T  
Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Fruta de Temporada



**Kcal:** 719 **Lip:** 15,56 **Prot:** 22,93 **HC:** 128,82

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 17 Ensalada Mixta 4-12  
Perrito Caliente 1-3T-6T-7T-10T-11T-12T  
Patatas Fritas  
Pan y Agua 1-6-10T  
Postre especial 1T-3T-5T-6-7-8T

**Kcal:** 760 **Lip:** 39,76 **Prot:** 28,34 **HC:** 71,32

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves



FESTIVO

- 4
- 11 Lentejas Estofadas con Verduras. 1T  
Tortilla Francesa. 3  
Tomate Aliñado con AOVE 12  
Pan Integral y Agua 1-6-10T  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal:** 636 **Lip:** 23,56 **Prot:** 29,14 **HC:** 77,05

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

- 18

## Viernes

- 5 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-12T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan y Agua 1-6-10T  
Yogur 7

**Kcal:** 707,91 **Lip:** 29,49 **Prot:** 24,29 **HC:** 84,83

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 12 Patatas a la Marinera. 2-4-12-14  
Merluza a la Riojana. 2T-4-14T  
Pimientos Asados  
Pan y Agua 1-6-10T  
Yogur 7

**Kcal:** 565,46 **Lip:** 25,66 **Prot:** 28,51 **HC:** 56,64

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 19



## ALÉRGICOS

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

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 consciente, el bienestar emocional y el entorno saludable, el uso responsable de las tecnologías, la actividad física, la sostenibilidad y medio ambiente y los hábitos de higiene.



¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

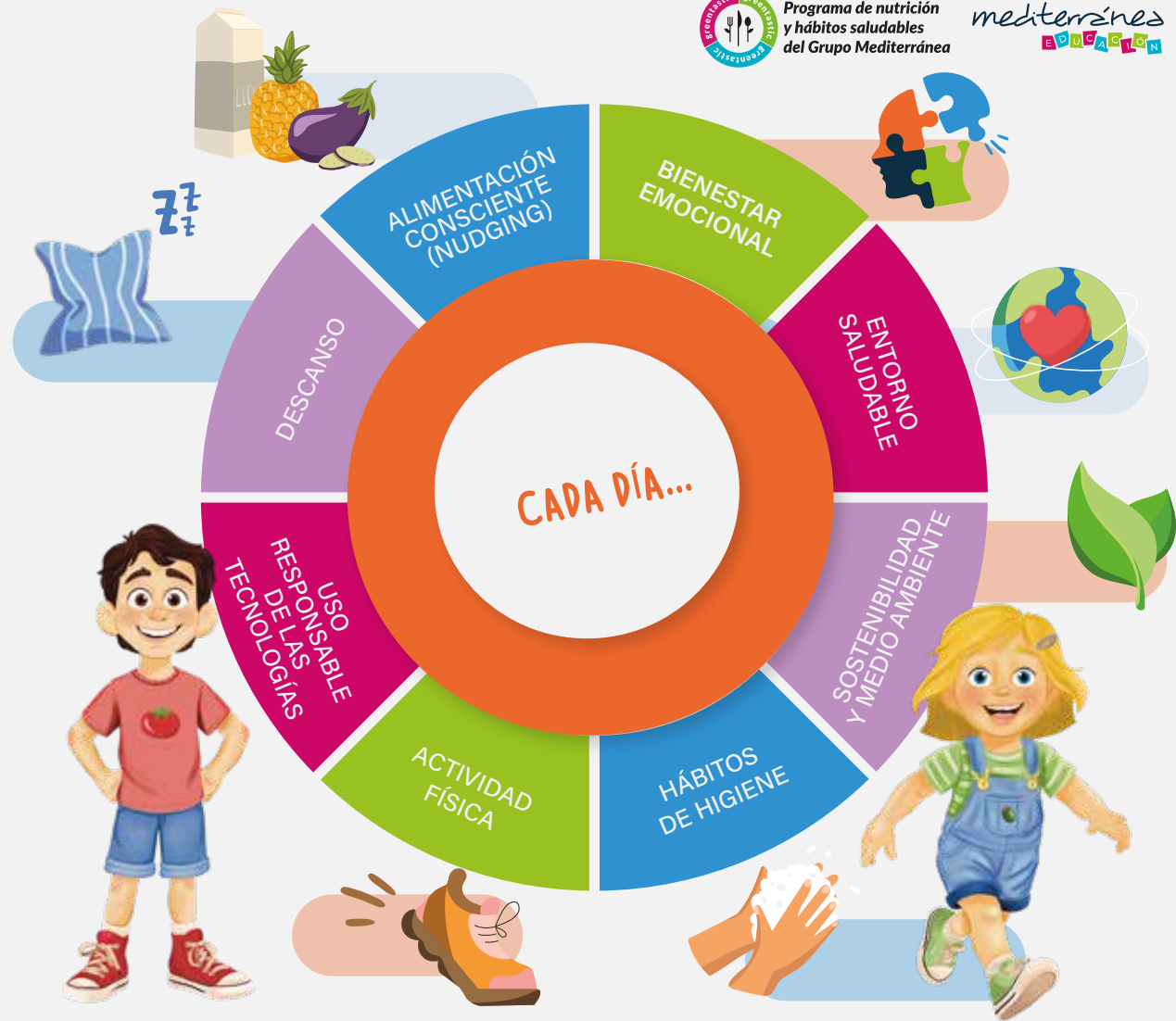
PREPÁRATE PARA

## 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