

Lunes-Monday		Martes-Tuesday		Miercoles-Wednesday		Jueves-Thursday		Viernes-Friday	
22	Lentejas con Verduras Stewed Lentils with Vegetables Huevos Revueltos con calabacín Scrambled Eggs with Zucchini Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 616 Lip: 19,78 Prot: 28,84 HC: 80,44	23	Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Green Beans with Homemade Tomato Sauce Albóndigas mixtas a la Jardinera Veal Meatballs with Vegetables Patata Dado Diced Potatoes Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 642 Lip: 28,79 Prot: 20,83 HC: 73,08	24	Macarrones al Pomodoro Pasta with Tomato Sauce Fogonero al Horno con Perejil Fresco Baked Fish with Fresh Parsley Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread Kcal: 627 Lip: 18,24 Prot: 29,35 HC: 88,25	25	Crema Tricolor Mixed Vegetables Cream Pollo al Horno Baked Chicken Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 574 Lip: 17,46 Prot: 28,35 HC: 62,36	26	Arroz con Verduritas y Pollo Rice with Turkey Merluza con Tomate Casero Hake with Tomato Sauce Verduritas salteadas Mixed vegetables Yogur y Pan Integral Yogurt and Whole Wheat Bread Kcal: 756 Lip: 24,84 Prot: 37,84 HC: 99,72
29	Arroz con Tomate Casero Rice with Homemade Tomato Sauce Tortilla Francesa Omelette Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 654 Lip: 23,27 Prot: 15,29 HC: 99,37	30	Garbanzos a la Jardinera Stewed Chickpeas Merluza a la Andaluza Floured Hake Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 726 Lip: 24,33 Prot: 30,36 HC: 99,37	1	Brócoli al Gratin Broccoli au Gratin Cinta de Lomo Asada al Limón Roasted Pork with Lemon Patatas Fritas Crujientes Crunchy French Fries Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread Kcal: 621 Lip: 27,38 Prot: 33,78 HC: 63,22	2	Ensalada de Pasta Pasta Salad Empanadillas de Atún Tuna Dumplings Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 855 Lip: 31,28 Prot: 21,53 HC: 121,79	3	Crema de Calabacín Zucchini Cream Pollo en Salsa Chicken in Sauce Tomate Aliñado con Orégano Seasoned Tomato Helado de Nata-Fresa y Pan Integral Strawberry Cream Ice-Cream and Whole Wheat Bread Kcal: 578 Lip: 22,58 Prot: 29,04 HC: 52,67
6	Lentejas con Verduras Stewed Lentils with Vegetables Tortilla de Patata Potato Omelette Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 669 Lip: 22,03 Prot: 25,52 HC: 91,41	7	Macarrones Boloñesa Pasta with Bolognese Sauce Lomitos de Caballa en Aceite Mackerel in Oil Tomate Aliñado con Orégano Seasoned Tomato Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 710 Lip: 20,14 Prot: 42,79 HC: 89,73	8	Crema de Verduras de Temporada ECO Organic Vegetable Cream Lomo de Sajonia Saxony Pork Patatas Fritas Crujientes Crunchy French Fries Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread Kcal: 534 Lip: 20,00 Prot: 21,02 HC: 69,67	9	Arroz con Tomate y Huevo Rice with Tomato Sauce and Egg Merluza al horno Baked Hake Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 633 Lip: 18,12 Prot: 23,94 HC: 96,51	10	Sopa de Fideos Noodle Soup Escalope de pollo Casero Homemade Breaded Chicken Pisto casero Vegetables with Tomato Sauce Helado de Nata-Fresa y Pan Integral Strawberry Cream Ice-Cream and Whole Wheat Bread Kcal: 590 Lip: 21,42 Prot: 33,80 HC: 67,48
13	Arroz Tres Delicias Three Delights Rice Croquetas de bacalao Cod Croquettes Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 689 Lip: 26,29 Prot: 16,14 HC: 99,71	14	Alubias Blancas con Chorizo Stewed White Beans with Chorizo Tortilla Francesa con queso Omelette with Cheese Ensalada Variada Mixed Salad Fruta Fruit Kcal: 623 Lip: 31,42 Prot: 24,76 HC: 63,02	15	Judías Verdes Rehogadas con Ajito Sautéed Green Beans with Garlic Salchichas de pavo con tomate Turkey Sausages with Tomato Sauce Patata Dado Diced Potatoes Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread Kcal: 661 Lip: 38,71 Prot: 25,05 HC: 53,74	16	Tallarines a la Napolitana Pasta with Tomato Sauce Merluza al horno Homemade Hake Fingers Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 602 Lip: 16,72 Prot: 24,70 HC: 88,26	17	Sopa de estrellitas Meat Soup Magro de cerdo estofado Stewed Lean Pork Verduritas Salteadas Vegetables Helado de Nata-Fresa y Pan Integral Strawberry Cream Ice-Cream and Whole Wheat Bread Kcal: 528 Lip: 22,42 Prot: 29,37 HC: 53,47
20	Coliflor a la italiana Floured Cauliflower with Tomato Sauce Pollo al Ajillo Chicken with garlic sauce Calabacín Asado Baked Zucchini Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 634 Lip: 30,25 Prot: 28,99 HC: 61,04	21	Lentejas con verduras Stewed Lentils with Rice Tortilla de Patata Potato Omelette Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 669 Lip: 22,03 Prot: 25,52 HC: 91,41	22	Coditos a la Boloñesa Pasta with Bolognese Sauce Merluza en salsa de Cebolla Hake with Onion Sauce Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread Kcal: 701 Lip: 20,58 Prot: 33,38 HC: 95,23	23	Crema de Verduras de Temporada ECO Organic Vegetable Cream San Jacobo Casero Homemade Breaded Ham and Cheese Patatas Dado Diced Potatoes Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 702 Lip: 29,70 Prot: 19,38 HC: 90,40	24	Arroz con Tomate Casero Rice with Homemade Tomato Sauce Lomitos de Caballa en Aceite Mackerel in Oil Ensalada Variada Mixed Salad Helado de Nata-Fresa y Pan Integral Strawberry Cream Ice-Cream and Whole Wheat Bread Kcal: 692 Lip: 23,60 Prot: 36,33 HC: 88,74
27	Paella con Verduritas de la Huerta y Pollo Chicken Paella Tortilla Francesa con Atún Tuna Omelette Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 777 Lip: 25,51 Prot: 36,28 HC: 102,21	28	Espaguettis a la Carbonara Carbonara Spaguettis Cinta de Lomo al Ajillo Baked Loin with Garlic Sauce Tomate Aliñado con Orégano Seasoned Tomato Fruta y Pan Fruit and Bread Kcal: 750 Lip: 24,50 Prot: 34,74 HC: 97,51	29	Crema de Puerros con Picatostes Leek Cream with Croutons Pollo al Horno Baked Chicken Zanahorias Cubito Salteadas Sautéed Carrots Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread Kcal: 623 Lip: 20,47 Prot: 30,29 HC: 67,59	30	Lentejas con Verduras Stewed Lentils with Vegetables Varitas de Merluza caseras Homemade Floured Fish Ensalada Variada Mixed Salad Fruta Fruit Kcal: 577 Lip: 22,02 Prot: 31,15 HC: 63,62	31	Sopa de Fideos Noodle Soup Hamburguesa de Ternera a la Plancha Veal Burger Patatas Chips Chips Helado de Nata-Fresa y Pan Integral Strawberry Cream Ice-Cream and Whole Wheat Bread Kcal: 562 Lip: 21,47 Prot: 18,76 HC: 72,52

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