

Lunes

- 2** Judías Verdes Rehogadas Judía Verde Redonda, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Lentejas con Pollo Lenteja Pardina, Pollo Troceado, Tomate Frito, Zanahoria
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cc, Tomate Ensalada Cc, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 590 **Lip:** 16,70 **Prot:** 27,95 **HC:** 83,03**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 9** Espirales Amatriciana Espiral, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Lacon S/h Palaeta

Tortilla Francesa con Atún Huevo Liquido, Atun Bolsa, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cc, Maiz Dulce, Aceite Oliva, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 698 **Lip:** 26,26 **Prot:** 27,51 **HC:** 88,36**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 16** Judías Verdes con Tomate Judía Verde Redonda, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Lentejas Con Arroz Lenteja Pardina, Arroz Vaporizado, Cebolla, Tomate Frito
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cc, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 671 **Lip:** 17,32 **Prot:** 24,24 **HC:** 105,97**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

- 23** Crema de Verduras Patata Pelada, Espinacas Porcion, Puerro, Calabaza
Pollo al Ajillo Pollo Ragut, Aceite Oliva, Ajo Pelado, Sal Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cc, Tomate Ensalada Cc, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 490 **Lip:** 15,68 **Prot:** 34,06 **HC:** 56,21**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta**30**

Martes

- 3** Macarrones Napolitana Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Salmón en Salsa de Eneldo Salmon Porcion, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Harina Fina Maiz
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cc, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre
Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 675 **Lip:** 20,84 **Prot:** 33,68 **HC:** 86,74**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 10** Sopa de Cocido Fideos N°2, Tocino Iberico, Codillo Jamon (Huesos), Zanahoria

Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Ragut, Patata Nueva, Ternera Falda S/h Limpia

Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 628 **Lip:** 16,17 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 17** Coditos con salsa al Pepe Tiburon, Champiñon Laminado, Nata 35%, Cebolla
Palometa con Tomate Palometa Filete S/p, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 698 **Lip:** 24,84 **Prot:** 32,76 **HC:** 84,94**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 24** Sopa de Cocido Fideos N°2, Tocino Iberico, Codillo Jamon (Huesos), Zanahoria
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Ragut, Patata Nueva, Ternera Falda S/h Limpia

Pan Integral y Agua Barra 240g Int
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 628 **Lip:** 16,17 **Prot:** 33,65 **HC:** 90,58**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo**31**

Miércoles

- 4** Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Lomo al Pepe Cerdo Lomo Adobado Horno Filete 1/2pza_elpozo, Cebolla, Nata 35%, Aceite Oliva
Champiñón Rehogado Champiñon Laminado, Aceite Oliva, Sal Yodada, Peregil
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 553 **Lip:** 21,31 **Prot:** 24,03 **HC:** 68,45**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

- 11** Menestra de Verduras Rehogada Menestra Imperial, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
Pollo Asado Pollo Ragut, Cebolla, Aceite Oliva, Vinagre

Patatas Horno Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 513 **Lip:** 18,05 **Prot:** 32,16 **HC:** 57,94**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 18** Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta Agarbanzada, Patata Dado, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Pelado
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cc, Maiz Dulce, Aceite Oliva, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 743 **Lip:** 20,13 **Prot:** 48,61 **HC:** 71,34**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 25** Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva, Sal Yodada
Merluza a la Gallega Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Patatas Panadera Patata Nueva, Cebolla, Aceite Oliva, Sal Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 670 **Lip:** 18,41 **Prot:** 27,98 **HC:** 98,16**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Jueves

- 5** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva, Sal Yodada
Merluza a la Riojana Merluza Filete S/p, Tomate Frito, Cebolla, Aceite Oliva
Pimientos Asados Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva, Sal Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 675 **Lip:** 21,47 **Prot:** 24,13 **HC:** 99,92**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 12** Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Nueva, Cebolla, Pimiento Lamuyo Rojo

Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cc, Tomate Ensalada Cc, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 667 **Lip:** 25,23 **Prot:** 27,47 **HC:** 86,56**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

- 19** Crema de Calabacín ECO Patata Pelada, Calabacin, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Bacalao Rebozado Bacalao Filete, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada
Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 612 **Lip:** 22,10 **Prot:** 29,80 **HC:** 77,59**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

- 26** Guiso de Verduras con Patatas Patata Pelada, Pimiento Lamuyo Verde, Pimiento Lamuyo Rojo, Zanahoria
Tortilla Francesa con Atún Huevo Liquido, Atun Bolsa, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 572 **Lip:** 23,02 **Prot:** 22,16 **HC:** 72,17**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

Viernes

- 6** Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Patata Nueva, Cebolla, Zanahoria
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Pera Agua, Naranja Mesa, Platano Banana Cc

Kcal: 682 **Lip:** 27,84 **Prot:** 28,67 **HC:** 83,00**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

- 13** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva, Sal Yodada

Merluza al Horno Merluza Filete, Aceite Oliva, Ajo Pelado, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cc, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre

Pan y Agua Pan

Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 626 **Lip:** 17,23 **Prot:** 28,51 **HC:** 93,87**Cena:** Patata + Verdura + Fruta

- 20** Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla, Tomate Frito, Guisante
Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cc, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Pera Agua, Naranja Mesa, Platano Banana Cc

Kcal: 688 **Lip:** 25,55 **Prot:** 21,43 **HC:** 98,05**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 27** Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Ensalada Cc
Abadejo a la Bilbaina Abadejo Filete, Pimiento Rojo Tiras, Aceite Oliva, Sal Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cc, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa

Kcal: 605 **Lip:** 15,87 **Prot:** 40,85 **HC:** 79,38**Cena:** Arroz + Verdura + Fruta

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 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!

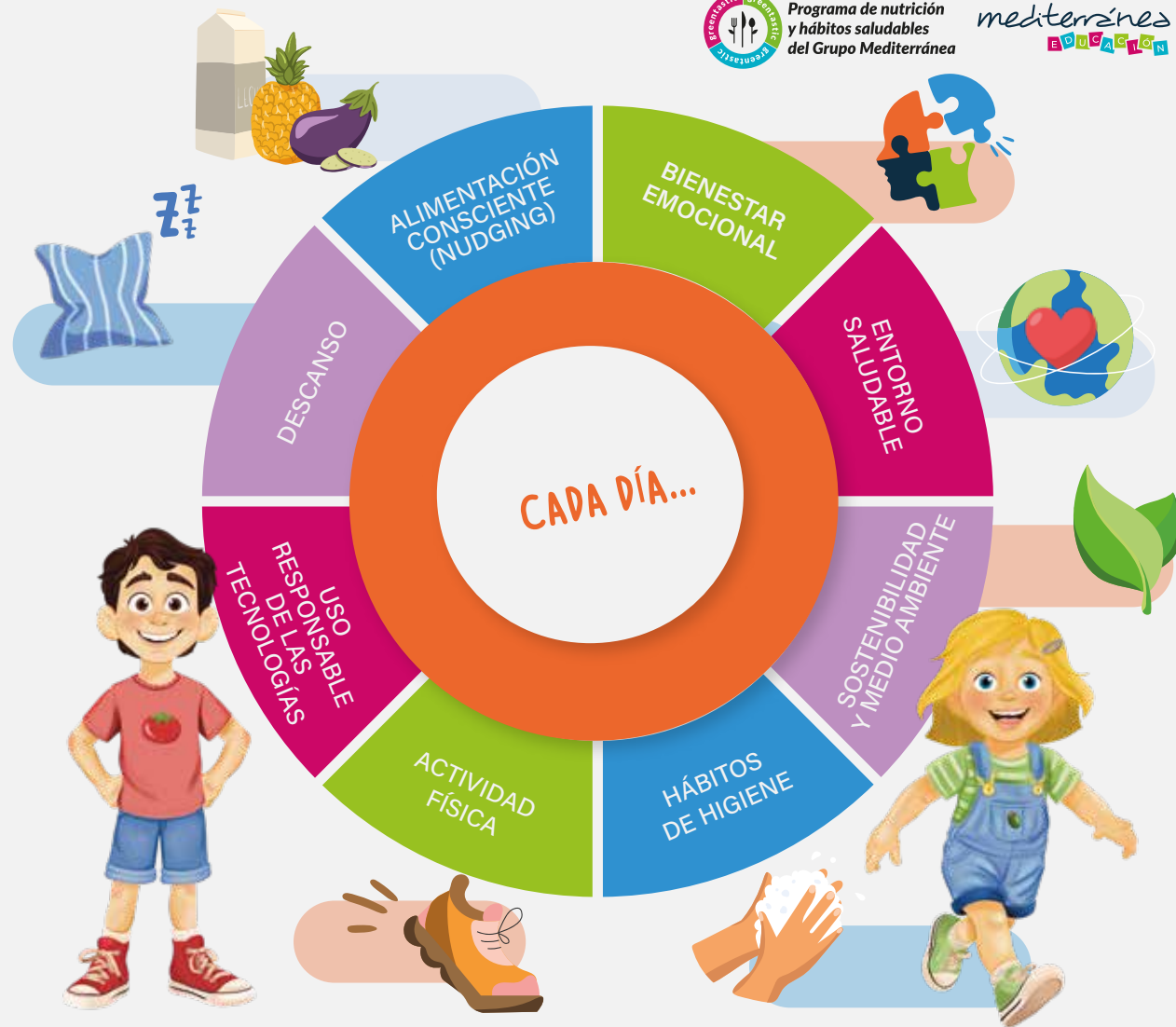
PREPÁRATE PARA

**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