

- ALÉRGENOS
- 1-Gluten
 - 2-Crustaceo
 - 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

DÍA ESPECIAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Pasta con Tomate 1-3T-6T-10T Redondo de Pavo al Horno 6-7 Ensalada Verde. 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 737 Lip: 17,41 Prot: 28,51 HC: 117,16	2 Alubias Pintas Estofadas Merluza al Horno al Ajillo 4-9T Zanahorias al Vapor 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 782 Lip: 19,37 Prot: 42,03 HC: 112,11	3 Crema de Calabaza y Patata San Jacobos 1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 683 Lip: 24,28 Prot: 16,85 HC: 99,38	4 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo 4-12 Judías Verdes Salteadas Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 777 Lip: 18,86 Prot: 42,00 HC: 110,51	5 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14 Tortilla de Patata 3 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal:886,08 Lip:28,47 Prot:25,88 HC:130,92
8 FESTIVO	9 Pasta a la Casera 1-3T-6T-10T Pollo al Horno Marinado 9T Jardinera de Verduras Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 872 Lip: 26,96 Prot: 38,20 HC: 117,62	10 Arroz Integral con Tomate 9T Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 951 Lip: 36,12 Prot: 20,54 HC: 134,43	11 Crema de Verduras Tortilla de Calabacín 3 Ensalada Verde. 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 728 Lip: 26,30 Prot: 22,91 HC: 98,65	12 Potaje de Judías Blancas Chuleta de Pavo en Salsa Patatitas Rehogadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal:816,46 Lip:21,49 Prot:39,92 HC:117,61
15 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T Pinchito de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 807 Lip: 26,24 Prot: 33,29 HC: 110,64	16 Garbanzos Guisados Merluza al Romero 4-9T Arroz Pilaf Integral 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 855 Lip: 22,18 Prot: 42,55 HC: 122,72	17 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Espinacas 3 Ensalada Verde. 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 752 Lip: 21,74 Prot: 20,80 HC: 112,70	18 Potaje de Lentejas 1T Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Natural 7 Kcal: 838 Lip: 20,74 Prot: 52,69 HC: 110,16	19 Cazuela de Arroz Integral Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal:756,13 Lip:21,27 Prot:34,08 HC:106,58
22 Pisto con Patata Salchichas al Horno 6 Ensalada Verde. 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Natillas de Vainilla 7 Kcal: 711 Lip: 29,98 Prot: 24,12 HC: 86,22	23	24	25	26
29	30	31		

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