

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Coliflor con Ajada Coliflor, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Pelado Macarrones a la Boloñesa de Pollo Macarrones, Tomate Frito, Pollo Troceado, Cebolla Pelada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 535 Lip: 17,40 Prot: 18,24 HC: 75,38 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	4 Judías Blancas Estofadas con Verduras Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 518 Lip: 21,87 Prot: 22,97 HC: 56,69 Cena: Patata + Carne + Fruta	5 Arroz a Banda Arroz Vaporizado, Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Tomate Frito Salmón en Salsa de Eneldo Salmon Porcion, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Harina Fina Maiz Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 770 Lip: 26,12 Prot: 34,44 HC: 101,38 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	6 Sopa de Cocido Fideos N°2, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Codillo Jamon Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 644 Lip: 17,52 Prot: 38,03 HC: 83,53 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	7 Crema de Calabacín ECO Patata Pelada, Calabacin, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Merluza a la Andaluza Merluza Filete C/p, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Naranja, Platano Banana, Manzana Golden Kcal: 549 Lip: 24,83 Prot: 24,07 HC: 59,97 Cena: Arroz + Ave + Fruta
10 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado Caballa en Aceite Caballa Filete Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 584 Lip: 18,04 Prot: 27,38 HC: 82,08 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	11 Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 615 Lip: 24,99 Prot: 25,73 HC: 75,03 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	12 Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Redonda, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 693 Lip: 26,22 Prot: 32,41 HC: 63,77 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	13 Coditos al Gratén Tiburon, Tomate Frito, Preparado Lácteo Rallado Hilo, Aceite Oliva Virgen Extra Merluza al Horno Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 577 Lip: 19,82 Prot: 25,17 HC: 73,67 Cena: Patata + Ave + Fruta	14 
17 Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Lomo al Pepe Cerdo Cinta Lomo Adobada, Cebolla Pelada, Nata 35%, Aceite Oliva Champiñón Rehogado Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Perejil Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 628 Lip: 28,09 Prot: 30,83 HC: 63,75 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	18 Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito Salmón a la Naranja Salmon Porcion, Zumo Naranja Natural Br, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 573 Lip: 16,09 Prot: 38,21 HC: 70,52 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	19 Sopa de Cocido Fideos N°2, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Codillo Jamon Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 644 Lip: 17,52 Prot: 38,03 HC: 83,53 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	20 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla Pelada, Alcachofa Trozos, Champiñon Laminado Merluza a la Bilbaína Merluza Filete C/p, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 551 Lip: 16,75 Prot: 22,48 HC: 81,53 Cena: Patata + Carne + Fruta	21 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Tortilla Francesa con Queso Huevo Liquido, Queso Edam, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Naranja, Platano Banana, Manzana Golden Kcal: 713 Lip: 31,55 Prot: 23,33 HC: 84,11 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
24 Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito Delicias de Bacalao caseras Bacalao Filete, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 607 Lip: 18,49 Prot: 38,65 HC: 74,82 Cena: Arroz + Ave + Fruta	25 Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Espinacas Porcion, Puerro, Calabaza Magro de Cerdo Estofado Cerdo Dado, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde, Pimiento Lamuyo Rojo Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 410 Lip: 16,32 Prot: 8,03 HC: 61,14 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	26 Macarrones con Chorizo Macarrones, Tomate Frito 3kg, vega del Ebro, Chorizo Guiso, Aceite Oliva Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 790 Lip: 37,97 Prot: 21,44 HC: 88,82 Cena: Verdura + Carne + Fruta	27 Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Zanahoria Albóndigas Mixtas en Salsa Albondigas Caseras, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico Champiñón Rehogado Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Perejil Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 717 Lip: 29,75 Prot: 32,23 HC: 79,35 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	28 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado Merluza al Horno Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja, Platano Banana, Pera Conferencia Kcal: 564 Lip: 17,74 Prot: 21,62 HC: 83,18 Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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