

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
15	Judías Verdes Rehogadas Judía Verde Redonda, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Magro de Cerdo Estofado Cerdo Dado, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo, Zanahoria Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Kcal: 435 Lip: 16,13 Prot: 8,88 HC: 62,62 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16	Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Tomate Frito, Cebolla Pelada Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Kcal: 678 Lip: 25,10 Prot: 27,96 HC: 87,82 Cena: Pasta + Ave + Fruta	17	Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Salmón a la Naranja Salmon Filete, Zumo Naranja Exprimido, Cebolla, Aceite Oliva Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Kcal: 720 Lip: 23,28 Prot: 30,65 HC: 99,56 Cena: Verdura + Ave + Fruta	18	Brocoli Salteado Brocoli, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado, Sal Yodada Tallarines a la Boloñesa de Pollo Tallarines, Tomate Frito, Pollo Troceado, Cebolla Pelada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Kcal: 608 Lip: 17,72 Prot: 22,78 HC: 88,35 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	19	Garbanzos a la Catalana Garbanzo Pedrosillano, Tomate Triturado, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Merluza a la Andaluza Merluza Filete C/p, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Kcal: 693 Lip: 22,52 Prot: 31,26 HC: 85,58 Cena: Arroz + Huevo + Fruta
22	Espirales con Chorizo Espiral, Tomate Frito 3kg, vega del Ebro, Chorizo Casero, Aceite Oliva Tortilla Francesa con Queso Huevo Liquido, Queso Edam, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Kcal: 774 Lip: 34,79 Prot: 22,97 HC: 91,27 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23	Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Kcal: 669 Lip: 20,33 Prot: 32,43 HC: 74,02 Cena: Pasta + Huevo + Fruta	24	Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla Pelada, Champiñon Laminado, Tomate Frito Merluza a la Bilbaína Merluza Filete C/p, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Kcal: 673 Lip: 22,90 Prot: 24,68 HC: 95,98 Cena: Verdura + Carne + Fruta	25	Sopa de Cocido Fideos Nº2, Sal Yodada, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano Cocido Completo con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Ternera Morcillo Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Kcal: 703 Lip: 17,61 Prot: 39,86 HC: 95,68 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		
29	Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Tomate Frito, Cebolla Pelada 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 6º Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env Fruta de Temporada Platano Banana, Naranja, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 685 Lip: 25,12 Prot: 27,70 HC: 89,72 Cena: Pasta + Ave + Fruta	30	Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Lomo al Pepe Cerdo Cinta Lomo, Cebolla Dado, Nata 35%, Aceite Oliva Champiñón Rehogado Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Perejil Pan y Agua Pan S/s 60 Gr Env Fruta de Temporada Platano Banana, Naranja, Pera Conferencia, Manzana Golden Kcal: 724 Lip: 22,67 Prot: 34,86 HC: 97,54 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo						

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