

Lunes

- 1 Coliflor a la Gallega
Tortilla de Patata
Tomate Aliñado
Fruta de Temporada y/o Vaso de Leche
Pan



DIA MUNDIAL DE LA LECHE
Kcal: 591 Lip: 29,02 Prot: 16,04 HC: 62,56

8



FESTIVO

- 15 Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 477 Lip: 21,03 Prot: 11,37 HC: 60,53

- 22 Patatas Riojanas
Hamburguesa de Ternera al Horno
Patatas Chips
Postre Especial
Pan

Fin de curso

Kcal: 795 Lip: 42,11 Prot: 25,23 HC: 77,82

Martes

- 2 Arroz Integral con Tomate
Abadejo en Salsa Verde
G. Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 653 Lip: 17,72 Prot: 33,00 HC: 91,46

9



FESTIVO

- 16 Crema de Verduras ECO
Alubias Blancas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 552 Lip: 15,65 Prot: 18,27 HC: 86,26

23



Miércoles

- 3 Sopa de Verduras.
Pollo a la Naranja
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 640 Lip: 30,63 Prot: 27,72 HC: 63,00

10

- Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

- 17 Arroz Integral con Tomate
Escalope de Pollo Casero
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 653 Lip: 17,19 Prot: 20,31 HC: 104,86

24

Jueves

- 4 Borraja Rehogada
Alubias Blancas Estofadas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

Kcal: 526 Lip: 18,10 Prot: 21,10 HC: 70,37

11

- Brócoli Guisado
Alubias Pintas Estofadas
Ensalada de Tomate
Yogur
Pan Integral

- 18 Garbanzos a la Catalana
Salmón al Limón
Tomate Aliñado
Yogur
Pan Integral

Kcal: 748 Lip: 31,30 Prot: 36,33 HC: 78,66

25



Viernes

- 5 Lentejas a la Castellana
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 656 Lip: 24,21 Prot: 41,24 HC: 70,63

12

- Crema de Zanahoria y Calabaza ECO
Magro de Cerdo Guisado
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 589 Lip: 25,84 Prot: 29,11 HC: 59,71

19

- Coditos al Ajillo
Albóndigas de Merluza en Salsa
Zanahorias en Guiso
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 656 Lip: 19,82 Prot: 27,89 HC: 90,81

26



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