

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Coditos ECO con Tomate Merluza al Horno Encebollada Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 571 Lip: 20,06 Prot: 21,87 HC: 74,49 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta	2	Arroz con Pisto ECO Tortilla de Patatas con Calabacín Tomate con AOVE Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 616 Lip: 22,48 Prot: 13,36 HC: 88,27 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	3	Lentejas Estofadas Filete de Lomo de Cerdo al Horno Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 523 Lip: 15,08 Prot: 21,71 HC: 76,84 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	4	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 496 Lip: 18,58 Prot: 21,37 HC: 58,68 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	5	Cazuela de Patatas con Verduras ECO Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Arroz Pilaf Salteado ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada y Yogur Kcal: 630 Lip: 20,89 Prot: 25,43 HC: 85,94 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
8	<div> FESTIVO</div>	9	Alubias Blancas Guisadas ECO Abadejo a Las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 495 Lip: 16,95 Prot: 25,01 HC: 62,91 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	10	Menestra Salteada Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Patatas Panaderas al Vapor ECO Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 460 Lip: 18,07 Prot: 16,45 HC: 62,67 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	11	Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Tortilla de Patatas con Cebolla Tomate con AOVE Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 605 Lip: 24,53 Prot: 18,45 HC: 78,86 Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta	12	Macarrones con Tomate y Queso ECO Palometa al Vapor en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 601 Lip: 23,69 Prot: 26,21 HC: 70,29 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
15	Arroz con Pisto ECO Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 617 Lip: 22,55 Prot: 13,77 HC: 88,19 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	16	Espirales con Tomate ECO Salmón al Vapor en Salsa Tomate con AOVE Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 569 Lip: 20,49 Prot: 21,92 HC: 73,32 Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta	17	Alubias Pintas Estofadas Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 504 Lip: 15,17 Prot: 22,48 HC: 71,59 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	18	Garbanzos Estofados con Verduras ECO Anillas de Calamar Rebozadas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 610 Lip: 20,04 Prot: 17,85 HC: 86,00 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta	19	Ensalada de Lechuga y Tomate Hamburguesa de Pavo a la Plancha Patatas Fritas (tipo chip) Pan Burguer, Ketchup y Agua Postre Especial: Copa Danone <div></div> Kcal: 652 Lip: 31,72 Prot: 20,10 HC: 69,87 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o 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!

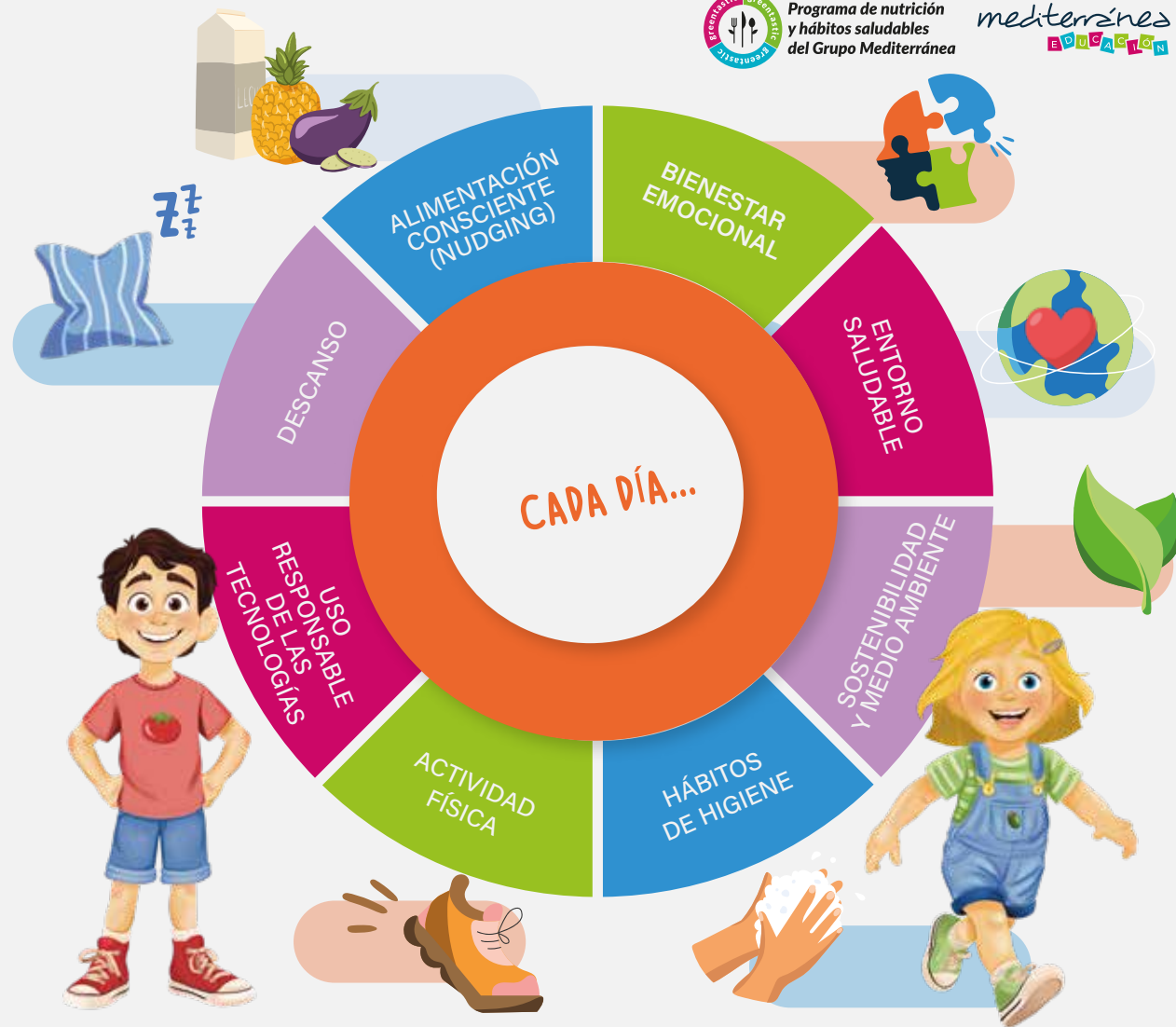
PREPÁRATE PARA

**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