

Lunes

1

Crema de Verduras ECO
Coditos Eco con Tomate y Queso Vegano
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 584 **Lip:** 18,64 **Prot:** 14,10 **HC:** 90,36

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

8

Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 608 **Lip:** 24,45 **Prot:** 18,81 **HC:** 79,76

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

15

Crema de Calabaza ECO
Coditos ECO con Tomate y Huevo
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 605 **Lip:** 20,03 **Prot:** 16,94 **HC:** 89,63

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

2

Lentejas guisadas con Arroz ECO
Palometa al Horno al Limón
Zanahorias al Vapor ECO (guarnición)

Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 550 **Lip:** 20,21 **Prot:** 25,81 **HC:** 66,91

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9

Crema de Zanahoria ECO
Macarrones Integrales con Tomate y Queso Vegano
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 592 **Lip:** 19,15 **Prot:** 14,14 **HC:** 88,69

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

16

Arroz Integral con Pisto
Tortilla de Patatas con Calabacín
Tomate con AOVE
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 649 **Lip:** 24,12 **Prot:** 14,00 **HC:** 89,49

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

3

Judías Verdes con Ajo y Cebolla
Filete de Lomo de Cerdo al Horno
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 402 **Lip:** 14,00 **Prot:** 15,62 **HC:** 55,49

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

10

Brócoli Salteado
Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera
Patatas Panaderas al Vapor ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 470 **Lip:** 18,28 **Prot:** 24,89 **HC:** 53,00

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17

Ensalada de Lechuga y Tomate
Salchicha Frankfurt
Patatas Fritas (tipo chip)
Pan Perrito, Kétchup y Agua
Postre especial: Natillas

Kcal: 762 **Lip:** 40,65 **Prot:** 26,21 **HC:** 71,28

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Jueves

4

Arroz Caldoso con Verduras.
Pavo al Horno a la Cazadora

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta Temporada

Kcal: 587 **Lip:** 18,08 **Prot:** 26,70 **HC:** 77,94

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

18

Viernes

5

Arroz Integral con Tomate Frito
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur Natural

Kcal: 639 **Lip:** 27,68 **Prot:** 17,12 **HC:** 76,18

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

12

Lentejas con Verduras Cocidas ECO
Merluza a la Plancha en Salsa Verde

Tomate con AOVE
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur Natural

Kcal: 503 **Lip:** 22,27 **Prot:** 25,87 **HC:** 50,15

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

19



mediterránea

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!

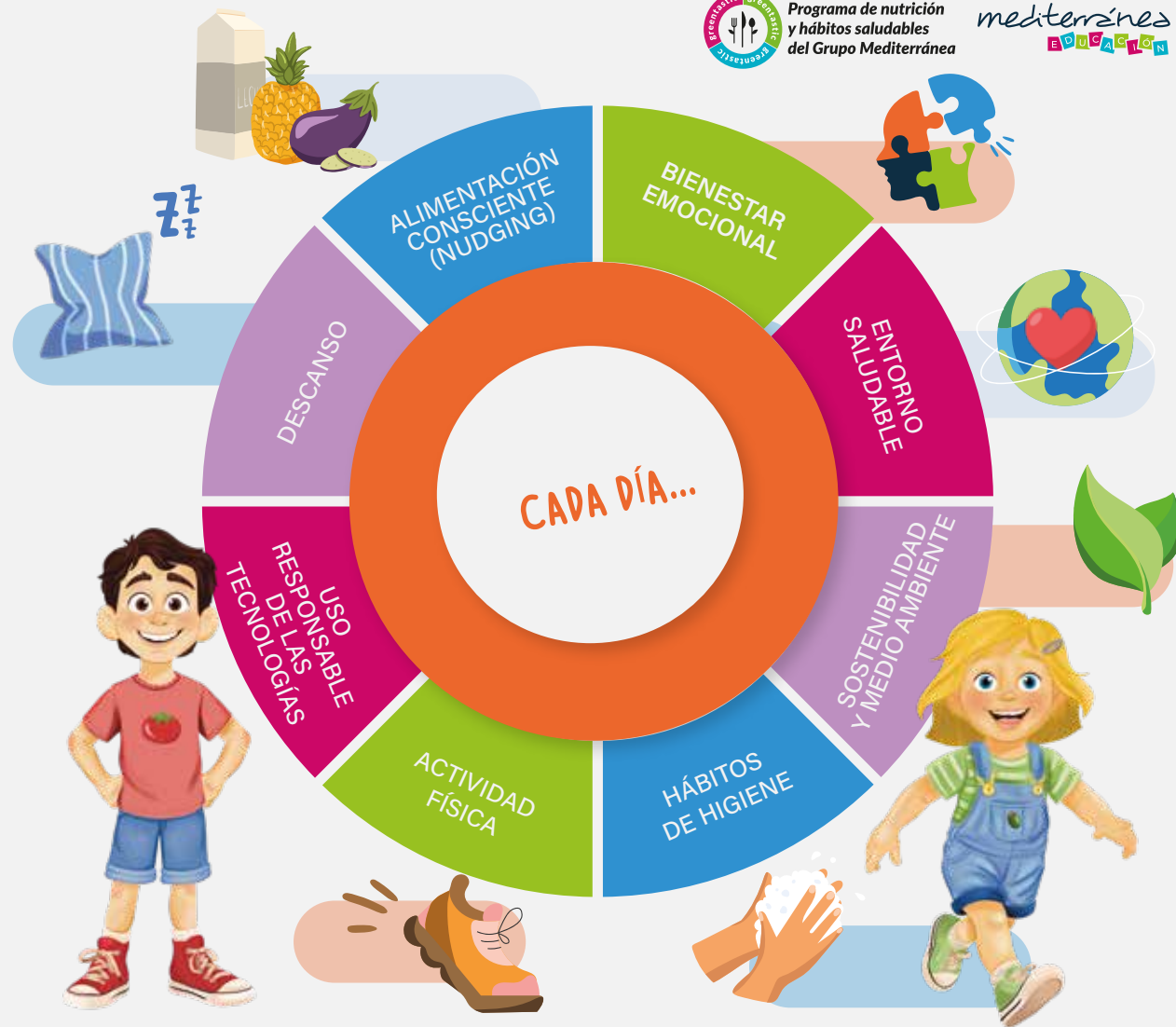
PREPÁRATE PARA

**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