

Lunes

2 Coditos ECO con Tomate y Albahaca
Abadejo al Horno a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición)

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

Kcal: 557 **Lip:** 17,92 **Prot:** 26,78 **HC:** 72,40

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

9 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO
Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

16 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

23 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

30

Martes

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

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

Kcal: 543 **Lip:** 19,87 **Prot:** 25,58 **HC:** 66,88

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Macarrones con Tomate y Queso ECO
Salmón al Horno Marinado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 **Lip:** 29,63 **Prot:** 25,24 **HC:** 70,26

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

17 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

24 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

31

Miércoles

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

Kcal: 409 **Lip:** 14,35 **Prot:** 15,86 **HC:** 55,52

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Kcal: 445 **Lip:** 13,68 **Prot:** 23,11 **HC:** 58,41

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

18 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

25 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

Jueves

5 Garbanzos con Espinacas ECO
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa
Tomate con AOVE

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

Kcal: 491 **Lip:** 18,89 **Prot:** 21,52 **HC:** 55,85

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

12 Crema Hortelana ECO
Pavo al Horno a la Cazadora
Arroz Pilaf Salteado ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 522 **Lip:** 14,37 **Prot:** 26,98 **HC:** 72,23

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

19 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

26 Arroz Hervido con Tomate Frito
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo
Zanahorias al Vapor ECO (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 570 **Lip:** 19,08 **Prot:** 18,09 **HC:** 80,80

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

6 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Yogur

Kcal: 624 **Lip:** 25,38 **Prot:** 15,80 **HC:** 80,51

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

13 Lentejas con Verduras Cocidas ECO
Merluza a la Plancha en Salsa Verde
Tomate con AOVE
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 506 **Lip:** 18,62 **Prot:** 22,86 **HC:** 62,77

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

20 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
Yogur

Kcal: 535 **Lip:** 20,65 **Prot:** 23,81 **HC:** 63,71

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27 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

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!

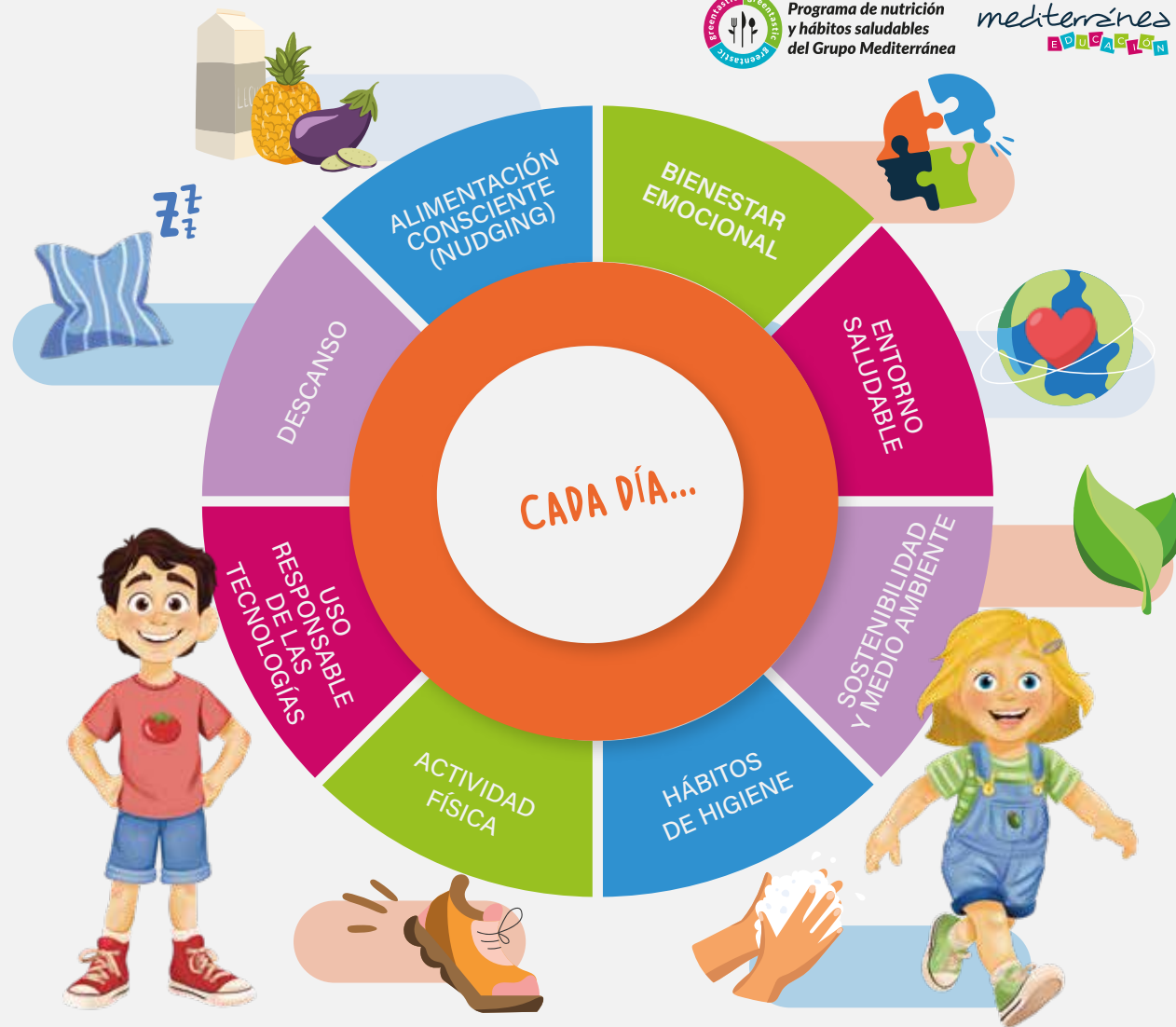
PREPÁRATE PARA

**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