

**90#"6%%**

**%** Lentejas con Chorizo.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 683 Lip: 29,56 Prot: 31,47 HC: 73,34**

**Cena: Patata + Pescado + Lácteo**

**)** Coditos al Ajillo  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 724 Lip: 26,44 Prot: 19,84 HC: 101,90**

**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

**%\$** Ensalada de Pasta con Atún  
Tortilla Francesa.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 666 Lip: 25,33 Prot: 26,49 HC: 84,73**

**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

**!,5."6%%**

**2** Arroz Campesina.  
Garbanzos Estofados con Verduras.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



**Kcal: 754 Lip: 18,49 Prot: 22,90 HC: 130,79**

**Cena: Verdura + Carne + Fruta**

**9** Arroz con Salsa Teriyaki y Verduras  
Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



**Kcal: 719 Lip: 15,74 Prot: 23,20 HC: 128,04**

**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

**16** Lentejas Castellanas  
Abadejo al Ajillo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 605 Lip: 16,37 Prot: 40,86 HC: 76,62**

**Cena: Arroz + Huevo + Fruta**

**!-85')\*"6%%**

**"** Macarrones con Tomate  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 721 Lip: 25,87 Prot: 21,41 HC: 100,31**

**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

**%)** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 623 Lip: 23,36 Prot: 28,75 HC: 74,83**

**Cena: Patata + Ave + Fruta**

**%+** Ensalada Mixta  
Perrito Caliente  
Patatas Fritas  
Pan y Agua  
Postre especial

**Kcal: 760 Lip: 39,76 Prot: 28,34 HC: 71,32**

**Cena: Verdura + Pescado + Fruta**

**/0"7"6%%**

**#**



**FESTIVO**

**%%** Patatas a la Marinera.  
Merluza a la Riojana.  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Macedonia de Fruta Casera

**Kcal: 591 Lip: 22,25 Prot: 26,02 HC: 74,34**

**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

**%)**

**Viernes**

**NO LECTIVO**



**Kcal: 489 Lip: 19,56 Prot: 35,23 HC: 41,80**

**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

**%!** Crema de Verduras ECO.  
Albóndigas de Pollo en Salsa.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Yogur



**Kcal: 664 Lip: 33,14 Prot: 29,73 HC: 60,68**

**Cena: Arroz + Pescado + Fruta**

**%'**



mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

# ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación consciente, el bienestar emocional, el uso responsable de las tecnologías, la actividad física, los hábitos de higiene, la sostenibilidad y medio ambiente, el entorno saludable y el descanso.



¡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