

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 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	3 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	4 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	5 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	6 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
9 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	10 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	11 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	12 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	13 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
16	17	18 Alubias Pintas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 498 Lip: 16,95 Prot: 17,27 HC: 69,69 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	19 Crema Hortelana ECO Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Guisantes al Vapor ECO (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 434 Lip: 14,86 Prot: 19,92 HC: 56,96 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	20 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Anillas de Calamar Rebozadas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada y Yogur Kcal: 691 Lip: 22,27 Prot: 21,32 HC: 97,74 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
23 Potaje de Alubias Blancas ECO Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 610 Lip: 24,66 Prot: 19,04 HC: 79,47 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	24 Lacitos Eco con Tomate, Orégano y Queso Bagre al Horno a la Vizcaína Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 541 Lip: 25,36 Prot: 39,67 HC: 75,57 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta	25 Crema de Zanahoria Pinchito de Pollo Rustido Arroz Pilaf Salteado ECO Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 511 Lip: 15,65 Prot: 20,97 HC: 71,84 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	26 Puchero ECO Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Patatas Panaderas al Vapor ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 544 Lip: 15,88 Prot: 23,44 HC: 75,33 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	27 Arroz a la Campesina ECO Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada Kcal: 550 Lip: 18,62 Prot: 18,99 HC: 75,64 Cena: Patata + Ave + 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