

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Arroz con Tomate Varitas de Pescado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 701 Lip: 19,33 Prot: 18,48 HC: 117,23</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>2</div> <div>Judías Blancas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Queso Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 607 Lip: 22,81 Prot: 27,08 HC: 73,56</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Fruta</div>	<div>3</div> <div>Crema de Verduras ECO Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 620 Lip: 21,25 Prot: 38,64 HC: 68,99</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</div>	<div>4</div> <div>Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>5</div> <div>Judías verdes rehogadas Macarrones Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur</div> <div>Kcal: 703 Lip: 24,40 Prot: 24,93 HC: 95,01</div> <div>Cena: Patata + Ave + Fruta</div>
<div>8</div> <div><div></div><div>FESTIVO</div></div>	<div>9</div> <div>Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 737 Lip: 26,72 Prot: 27,62 HC: 99,76</div> <div>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</div>	<div>10</div> <div>Crema de Zanahoria ECO Lomo adobado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 529 Lip: 15,53 Prot: 34,19 HC: 62,73</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>11</div> <div>Espirales con salsa al Pepe Merluza al Horno Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 625 Lip: 18,19 Prot: 30,33 HC: 86,16</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 690 Lip: 25,69 Prot: 23,74 HC: 92,59</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</div>
<div>15</div> <div>Sopa de Pescado Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 807 Lip: 26,52 Prot: 28,97 HC: 116,46</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>17</div> <div>Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 657 Lip: 20,63 Prot: 37,35 HC: 79,82</div> <div>Cena: Verdura + Carne + Fruta</div>	<div>18</div> <div>Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 750 Lip: 26,89 Prot: 28,02 HC: 102,15</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Ensalada Mixta Pizza de Jamón y Queso Patatas Chips Pan y Agua Postre especial</div> <div>Kcal: 669 Lip: 29,23 Prot: 21,86 HC: 77,96</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>



mediterránea

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La

ón

ón,

y

B

y



¡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