

**Lunes**

- 1 Acelgas con Patatas  
Lentejas Guisadas con Pollo  
Tomate aliñado  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 584 **Lip:** 16,08 **Prot:** 25,80 **HC:** 85,76

8



**FESTIVO**

- 15 Macarrones con Atún y Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 645 **Lip:** 21,97 **Prot:** 22,06 **HC:** 88,97

- 22 Arroz Blanco con Tomate  
Salmón al Limón  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 732 **Lip:** 25,89 **Prot:** 25,89 **HC:** 102,35

**Martes**

- 2 Fideua de Verduras  
Filete de Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 660 **Lip:** 19,12 **Prot:** 33,81 **HC:** 89,85

- 9 Coliflor a la Gallega  
Escalope de Pollo Casero  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 488 **Lip:** 16,24 **Prot:** 16,94 **HC:** 66,69

- 16 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 674 **Lip:** 20,99 **Prot:** 28,40 **HC:** 93,75

23

**Miércoles**

- 3 Potaje de Garbanzos y Espinacas  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 763 **Lip:** 24,91 **Prot:** 33,53 **HC:** 99,45

- 10 Garbanzos a la Catalana  
Tortilla Española  
Ensalada de Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan

**JORNADA DE LA CONSTITUCIÓN  
ESPAÑOLA**

- 17 Borraja con Patatas  
Magro de Cerdo Guisado  
Ensalada de Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 591 **Lip:** 26,19 **Prot:** 29,93 **HC:** 59,09

24

**Jueves**

- 4 Brócoli guisado  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas en Guiso  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 623 **Lip:** 28,83 **Prot:** 30,45 **HC:** 59,47

- 11 Arroz con Verduras  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 737 **Lip:** 22,97 **Prot:** 25,84 **HC:** 108,35

- 18 Alubias Blancas Estofadas  
Palometa con Tomate  
Cebolla Asada  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 662 **Lip:** 23,79 **Prot:** 42,40 **HC:** 65,74

25

**Viernes**

- 5 Crema de Coliflor con Calabaza ECO  
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno  
Pimientos Asados  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 555 **Lip:** 19,13 **Prot:** 31,56 **HC:** 62,00

- 12 Caparrón Estofado  
Lomo Asado en Salsa de Manzana  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 612 **Lip:** 18,73 **Prot:** 40,41 **HC:** 69,29

- 19 Ensalada de Mixta  
Hamburguesa de Ternera Completa  
Copa de Chocolate

**Kcal:** 575 **Lip:** 30,91 **Prot:** 19,62 **HC:** 53,86

26



FELIZ  
navidad



# 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!**

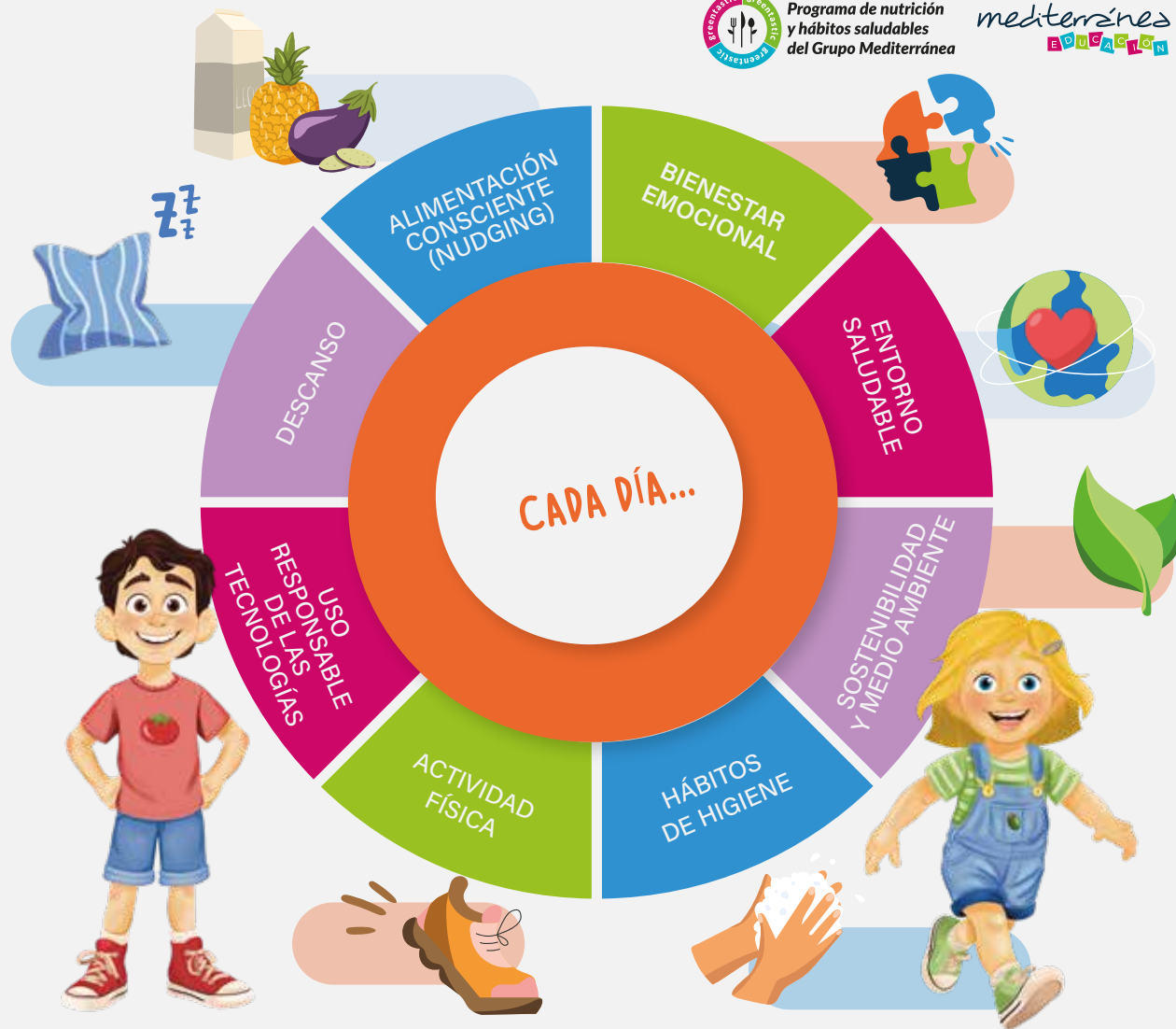
PREPÁRATE PARA

# 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