

Lunes

2	Crema de Zanahoria y Boniato Patata Dado, Zanahoria Dado, Boniato Dado, Cebolla Dado Pollo Asado Pollo Contramuslo S/h S/p, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 662 Lip: 28,84 Prot: 34,68 HC: 92,28
9	Arroz Integral Campesina Arroz Integral, Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Filete de Abadejo al Horno en Salsa Verde Abadejo Filete S/p, Harina Fina Maiz, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 718 Lip: 16,48 Prot: 28,93 HC: 109,93
16	Potaje de Judías Blancas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 701 Lip: 20,11 Prot: 28,40 HC: 104,44
23	Crema Solferino Patata Dado, Puerto Rodaja, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Abadejo al Horno a la Vizcaína Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada Patatitas al Horno Patata Dollar, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 648 Lip: 17,55 Prot: 27,39 HC: 94,00
30	

Martes

3	Lentejas Guisadas Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Zanahoria Dado Filete de Palometa al Vapor a Finas Hierbas Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Hierbas Provenzales Sazonador Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Pelado Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 765 Lip: 20,61 Prot: 43,43 HC: 104,95
10	Puchero Andaluz Arroz Integral, Patata Dado, Zanahoria Dado, Garbanzo Lechoso Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 972 Lip: 28,71 Prot: 26,70 HC: 151,62
17	Arroz Integral a la Cubana Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado Palitos de Merluza Fritos Palitos Pescado, Aceite Girasol Alto Oleico Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 869 Lip: 28,39 Prot: 22,57 HC: 129,57
24	Potaje de Lentejas Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 856 Lip: 27,29 Prot: 31,83 HC: 122,44
31	

Miércoles

4	Paella Integral de Verduras Arroz Integral, Tomate Frito, Judia Verde Redonda, Zanahoria Dado Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 868 Lip: 27,81 Prot: 22,83 HC: 129,16
11	Crema Hortelana Calabacin Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado Jamoncitos de Pollo Horneados Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Ajo Pelado Arroz Pilaf Integral Arroz Integral, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 671 Lip: 23,56 Prot: 28,67 HC: 87,53
18	Crema de Puerro y Zanahoria Patata Dado, Zanahoria Dado, Puerto Rodaja, Aceite Oliva Virgen Redondo de Pavo al Horno Pavo Roti Cong, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada, Ajo Pelado Pisto Riojano Pisto Verdura Ratatouille, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 646 Lip: 20,35 Prot: 24,34 HC: 92,95
25	Arroz Integral al Curry Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Albóndigas Horneadas en Salsa Albondigas 90% Pollo Sin Gluten, Tomate Frito, Cebolla Dado, Pimiento Verde Dado Menestra Salteada Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 878 Lip: 28,36 Prot: 35,40 HC: 116,12

Jueves

5	Pasta a la Napolitana Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada Merluza Asada Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 758 Lip: 20,44 Prot: 31,45 HC: 112,17
12	Lentejas Caseras Lenteja Eston Extra, Arroz Integral, Tomate Frito, Pimiento Verde Dado Tortilla de Patata y Espinacas Tortilla Patata/espinaca Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 864 Lip: 22,81 Prot: 33,29 HC: 132,46
19	Pasta Capresse Macarrones, Tomate Frito Eco, Producto Alimentario Rallado Para Gratinar, Aceite Oliva Virgen Caballitas en Aceite Filete Caballaaceite Vegetal Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 855 Lip: 26,91 Prot: 41,51 HC: 113,16
26	Pasta con Tomate Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada Jamoncitos de Pollo Asados Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Ajo Pelado Ensalada Verde Lechuga Romana, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Kcal: 803 Lip: 26,11 Prot: 33,17 HC: 109,89

Viernes

6	Alubias Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Dado, Tomate Frito, Puerto Rodaja Redondo de Pavo al Horno Pavo Roti Cong, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada, Ajo Pelado Zanahorias Guisadas Zanahoria Dado, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Perejil Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural Kcal: 805 Lip: 21,33 Prot: 39,21 HC: 117,41
13	Pasta en Salsa Provenzal Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Hierbas Provenzales Sazonador Palometa al Horno Encebollada Palometa Filete S/p, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Harina Fina Maiz Zanahorias Guisadas Zanahoria Dado, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Perejil Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural Kcal: 850 Lip: 23,01 Prot: 40,81 HC: 120,52
20	Garbanzos Guisados Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado Pollo asado con Chimichurri Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Pimenton Dulce de la Vera 750g_la Constancia Guisantes Salteados Guisante, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural Kcal: 881 Lip: 27,98 Prot: 46,41 HC: 112,54
27	Alubias Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Dado, Tomate Frito, Puerto Rodaja Merluza al Vapor al Ajillo Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Romana, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural Kcal: 766 Lip: 19,34 Prot: 42,30 HC: 108,34

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