

Lunes

1 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Macarrones Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada
Pinchito de Pollo al Horno Pollo Muslo Troceado Bq Cong_uvesa, Aceite Oliva Virgen, Oregano Hoja, Curcuma
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: 802 **Lip:** 26,11 **Prot:** 33,40 **HC:** 108,18

8 Alubias Blancas Estofadas Alubia Great Nort Extra Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado
Filete de Abadejo Horneado con Ajo y Perejil Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O, Perejil
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: 694 **Lip:** 15,96 **Prot:** 37,53 **HC:** 101,44

15 Pasta con Tomate Ecologica Macarrones Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada
Abadejo al Horno al Ajillo Abadejo Filete S/p, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O, 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: 717 **Lip:** 17,25 **Prot:** 31,09 **HC:** 106,80

Martes

2 Garbanzos Guisados Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado
Merluza al Vapor al Romero Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Morado Pelado_de la O
Salteado Vegetal Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O, 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: 759 **Lip:** 21,56 **Prot:** 37,46 **HC:** 103,82

9 Gazpacho Ecológico Gazpacho Ecologico Tprima
Pasta con Boloñesa Vegetal Macarrones, Tomate Frito Eco, Soja Texturizada 350g_esgjr, Cebolla Dado
Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker
Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia

Kcal: 739 **Lip:** 17,29 **Prot:** 22,11 **HC:** 122,41

16 Gazpacho Ecológico Gazpacho Ecologico Tprima
Garbanzos Salteados con Verduras Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado
Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker
Fruta de Temporada Naranja, Mandarina, Manzana Golden, Pera Conferencia

Kcal: 684 **Lip:** 17,68 **Prot:** 23,15 **HC:** 109,62

Miércoles

3 Crema de Zanahoria y Boniato Patata Dado, Zanahoria Dado, Boniato Dado, Cebolla Dado
Tortilla de Patata y Espinacas Tortilla Patata/espinaca
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: 727 **Lip:** 21,45 **Prot:** 21,25 **HC:** 111,65

10 Arroz Integral a la Cubana Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen, Oregano Hoja, Curcuma
Ensalada de Zanahoria y Maíz Zanahoria Rallada, 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: 799 **Lip:** 25,87 **Prot:** 31,32 **HC:** 109,73

17 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 Morado Pelado_de la O
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: 658 **Lip:** 28,62 **Prot:** 34,50 **HC:** 92,15

Jueves

4 Potaje de Lentejas Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Rojo Dado
Bagre al Horno al Limón Bagre, Aceite Oliva Virgen, Agrio Limon, Perejil
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: 689 **Lip:** 17,44 **Prot:** 35,41 **HC:** 100,99

11 Lentejas Estofadas Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Zanahoria Dado
Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla
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: 857 **Lip:** 27,42 **Prot:** 31,62 **HC:** 124,02

18 Lentejas Guisadas Lenteja Eston Extra, Patata Dado, Tomate Frito, Zanahoria Dado
Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacin
Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Morado Pelado_de la O
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:** 27,13 **Prot:** 31,46 **HC:** 125,27

Viernes

5 Puré de Hortalizas Calabacin Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado
Cazuela de Arroz Integral Arroz Integral, Tomate Frito, Pimiento Verde Dado, Pimiento Rojo Dado
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: 703 **Lip:** 13,99 **Prot:** 20,04 **HC:** 123,83

12 Crema Hortelana Calabacin Dado, Patata Dado, Zanahoria Dado, Cebolla Dado
Merluza al Vapor en Adobo Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Oregano Hoja
Judías Verdes Rehogadas Judia Verde Redonda, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O, 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: 625 **Lip:** 18,06 **Prot:** 30,98 **HC:** 84,12

19 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Morado Pelado_de la O
Caballitas en Aceite Filete de Caballa en Aceite de Girasol Ro-900
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
Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural

Kcal: 848 **Lip:** 21,65 **Prot:** 42,44 **HC:** 121,17

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.



¡ESCAÑA 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