

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Lentejas Caseras Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Arroz Integral, Cebolla Dado

Tortilla de Patata y Espinacas Tortilla Patata/espinaça

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 Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 863 Lip: 22,87 Prot: 33,32 HC: 132,00

11 Pasta Capresse Macarrones, Tomate Frito Eco, Producto Alimentario Rallado Para Gratinar, Aceite Oliva Virgen

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 Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 855 Lip: 26,91 Prot: 41,21 HC: 113,16

18 Alubias Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Dado, Tomate Frito, Pimiento Verde Dado

Merluza al Vapor en Adobo Merluza Filete C/p, 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 Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 722 Lip: 19,04 Prot: 37,80 HC: 102,29

25 Lentejas con Verduras Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Calabacín Dado, Patata Dado

Merluza Asada Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen, Perejil, Ajo Pelado

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 726 Lip: 18,67 Prot: 38,89 HC: 103,23

5 Pasta en Salsa Provenzal ECOLOGICA Macarrones Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Hierbas Provenzales Sazonador

Palometa al Horno Encebollada Palometa Filete S/p, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, Perejil

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 785 Lip: 22,40 Prot: 36,53 HC: 108,50

12 Gazpacho Ecológico Gazpacho Ecologico Tprima

Guisadillo de Garbanzos Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Cebolla Dado

Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

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

19 Salmorejo con Huevo Duro Salmorejo, Huevo Cocido Pelado M 70ud_dialcosan

Pasta ECO con Tomate y Champiñones Macarrones Eco, Tomate Frito Eco, Champiñon Laminado, Cebolla Dado

Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 795 Lip: 24,86 Prot: 21,40 HC: 119,38

26 Pasta a la Casera Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Tomillohoja

Pollo al Horno Marinado Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen, Oregano Hoja, Perejil

Jardinera de Verduras Menestra Premium 4x2,5kg_congelados Navarra, Aceite Oliva Virgen, Pimenton Dulce de la Vera, Ajo Pelado

Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 827 Lip: 26,52 Prot: 33,65 HC: 111,78

6 Salmorejo con Huevo Duro Salmorejo, Huevo Cocido Pelado M 70ud_dialcosan

Arroz Integral a la Cubana Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado

Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 787 Lip: 25,20 Prot: 18,69 HC: 119,29

13 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 Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 648 Lip: 17,55 Prot: 27,40 HC: 94,00

20 Crema de Calabaza y Patata Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen, Sal Yodada

San Jacobo Frito San Jacobo, Aceite Girasol Alto Oleico

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 698 Lip: 24,13 Prot: 16,91 HC: 105,35

27 Arroz Integral con Tomate Frito Eco Arroz Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado

Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen, 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 Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 804 Lip: 28,07 Prot: 28,45 HC: 109,37

7 Potaje de Judías Blancas Alubia Great Nort Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo Dado

Jamoncitos de Pollo Asados Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen, Vino Blanco, Ajo Pelado

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 Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 772 Lip: 24,66 Prot: 39,66 HC: 101,59

14 Potaje de Lentejas Lenteja Eston Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Verde Dado

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Romana, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 699 Lip: 19,64 Prot: 29,25 HC: 104,39

21 Puchero de Garbanzos Garbanzo Lechoso, Patata Dado, Tomate Frito, Cebolla Dado

Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Abadejo Filete S/p, Cebolla Dado, Vinagre Vino Blanco 6°, Aceite Oliva Virgen

Judías Verdes Salteadas Judía Verde Redonda, Aceite Oliva Virgen, Ajo Pelado, Sal Yodada

Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 741 Lip: 18,43 Prot: 37,57 HC: 106,09

28 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado, Brocoli, Cebolla Dado

Tortilla de Patata y Calabacín Tortilla Patata/calabacín

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 Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Kcal: 675 Lip: 25,80 Prot: 18,60 HC: 91,61

8 Crema de Puerto y Zanahoria Patata Dado, Zanahoria Dado, Puerto Rodaja, Aceite Oliva Virgen

Lomo Fresco de Cerdo en Salsa Cerdo Cinta Lomo Filete, Tomate Frito, Cebolla Dado, Zanahoria Dado

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 Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural

Kcal: 715 Lip: 20,30 Prot: 40,93 HC: 93,30

15 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, Zanahoria Dado, Cebolla Dado

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 Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural

Kcal: 908 Lip: 28,67 Prot: 39,76 HC: 121,12

22 Paella Integral de Marisco Arroz Integral, Tomate Frito, Sopa Mariscos S/c, Cebolla Dado

Tortilla de Patata y Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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 Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural

Kcal: 934 Lip: 28,96 Prot: 30,47 HC: 136,96

29 Potaje de Judías Blancas Alubia Great Nort Extra, Tomate Frito, Patata Dado, Pimiento Rojo Dado

Cus cus de Verduras Cuscus, Tomate Frito Eco, Pisto Verdura Ratatouille, Cebolla Dado

Pan Integral Pan 300g_panes Extremadura, Pan Viena 210g 15% Int Eco_mondat Baker

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Naranja, Mandarina, Manzana Golden

Yogur Natural Yogurt Desnat. Natural

Kcal: 874 Lip: 15,22 Prot: 34,05 HC: 151,40

mediterránea

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