

Lunes

1 Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Merluza a la Andaluza Merluza Filete C/p, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Kcal: 606 **Lip:** 20,63 **Prot:** 21,17 **HC:** 87,80

Cena: Verdura + Carne + Lácteo



15 Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Caballa en Aceite Caballa Filete

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Kcal: 579 **Lip:** 18,14 **Prot:** 27,04 **HC:** 80,34

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

2 Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Espinacas Porcion, Puerto, Calabaza

Pollo Asado Pollo Jamonco, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Kcal: 650 **Lip:** 25,18 **Prot:** 25,93 **HC:** 71,06

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Croquetas de Jamón Croqueta Jamon Abuela, Aceite Girasol Alto Oleico

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Kcal: 657 **Lip:** 27,00 **Prot:** 23,67 **HC:** 81,51

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

16 Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Kcal: 478 **Lip:** 24,24 **Prot:** 13,77 **HC:** 53,05

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Miércoles

3 Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

Tortilla Francesa con Queso Huevo Liquido, Queso Edam, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Kcal: 580 **Lip:** 26,46 **Prot:** 25,39 **HC:** 59,60

Cena: Patata + Pescado + Fruta

10 Sopa de Marisco Sopa Mariscos S/c, Fideos Nº2, Tomate Frito, Cebolla Pelada

Pollo al Ajillo Pollo Jamonco, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo, Sal Yodada

Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Kcal: 682 **Lip:** 25,35 **Prot:** 35,46 **HC:** 62,30

Cena: Patata + Verdura + Fruta

17 Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Merluza a la Bilbaina Merluza Filete C/p, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Kcal: 644 **Lip:** 23,43 **Prot:** 33,54 **HC:** 77,95

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

4 Coliflor con Ajada Coliflor, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Ajo Pelado

Macarrones con Atún Macarrones, Tomate Frito, Atun Bolsa, Cebolla Pelada

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Pera Conferencia, Naranja, Platano Banana, Naranja

Kcal: 628 **Lip:** 23,05 **Prot:** 23,92 **HC:** 79,91

Cena: Verdura + Ave + Fruta

11 Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

Merluza al Horno Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Zanahoria Rehogada Zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Kcal: 561 **Lip:** 18,28 **Prot:** 24,49 **HC:** 73,84

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

18 Sopa de Cocido Fideos Nº2, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria

Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Ternera Morcillo, Patata Pelada, Codillo Jamon

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Kcal: 621 **Lip:** 16,96 **Prot:** 35,53 **HC:** 81,46

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Viernes

DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

5 Sopa de Cocido Fideos Nº2, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria

Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Ternera Morcillo, Patata Pelada, Codillo Jamon

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Kcal: 621 **Lip:** 16,96 **Prot:** 35,53 **HC:** 81,46

Cena: Patata + Pescado + Fruta

12 Judías Pintas con Chorizo Alubia Pinta Agarbanzada, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Chorizo Guiso

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan y Agua Pan Pistola

Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Banana, Naranja

Kcal: 617 **Lip:** 30,40 **Prot:** 26,64 **HC:** 59,31

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

19 Ensalada Mixta Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Atun Bolsa, Zanahoria Rallada

Pizza de Jamón y Queso Pizza Jamon/queso

Patatas Chips Patata Frita

Agua

Postre Especial Natillas Vainilla, Natillas Chocolate

Kcal: 740 **Lip:** 27,77 **Prot:** 25,81 **HC:** 94,44

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

FELIZ
navidad



mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

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