

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Garbanzos a la Catalana Garbanzo Pedrosillano, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra, Harina Fina Maiz Salmón en Salsa de Eneldo Salmon Porcion, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Harina Fina Maiz Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja, Platano Banana Kcal: 758 Lip: 27,70 Prot: 38,38 HC: 82,39 Cena: Pasta + Ave + Fruta	Crema de Brócoli y Zanahoria Patata Pelada, Zanahoria, Brocoli, Cebolla Pelada Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja, Platano Banana Kcal: 591 Lip: 20,11 Prot: 31,23 HC: 56,56 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Merluza al Horno Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado Ensalada de Lechuga y Maiz 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 Kcal: 631 Lip: 21,92 Prot: 28,09 HC: 80,05 Cena: Verdura + Carne + Fruta
6	7	8	9	10
Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata/cebolla 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, Naranja, Platano Banana Kcal: 584 Lip: 19,13 Prot: 21,66 HC: 82,36 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Caballa en Aceite Caballa Filete Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja, Platano Banana Kcal: 551 Lip: 17,66 Prot: 26,11 HC: 75,49 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Fideos N°2, Sal Yodada, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano Cocido Completo con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Ternera Morcillo Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja, Platano Banana Kcal: 766 Lip: 23,67 Prot: 40,23 HC: 97,98 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Delicias de Bacalao Bacalao Filete, Merluza Filete S/p, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja, Platano Banana Kcal: 560 Lip: 18,78 Prot: 46,40 HC: 52,59 Cena: Patata + Ave + Fruta	Coliflor con Ajada Coliflor, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado, Sal Yodada Macarrones a la Boloñesa de Pollo Macarrones, Tomate Frito, Pollo Troceado, Cebolla Pelada Ensalada de Lechuga y Maiz 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, Naranja, Platano Banana Kcal: 524 Lip: 17,40 Prot: 17,97 HC: 72,70 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
13	14	15	16	17
Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Cebolla Pelada, Tomate Frito, Alcachofa Trozos Merluza a la Andaluza Merluza Filete C/p, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, 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, Naranja, Platano Banana Kcal: 581 Lip: 19,30 Prot: 21,31 HC: 84,28 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Tortilla Francesa con Queso Huevo Liquido, Queso Edam, Aceite Oliva Virgen Extra, 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, Naranja, Platano Banana Kcal: 565 Lip: 26,24 Prot: 24,60 HC: 57,03 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Coditos con Tomate Codo, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla, Aceite Oliva, Vinagre Vino Blanco 6° Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja, Platano Banana Kcal: 838 Lip: 29,46 Prot: 43,14 HC: 100,04 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito Salmón a la Naranja Salmon Filete, Zumo Naranja Natural Br, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja, Platano Banana Kcal: 553 Lip: 15,85 Prot: 37,64 HC: 66,50 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Crema de Calabacín ECO Patata Pelada, Calabacín, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Lomo al Pepe Cerdo Cinta Lomo Adobada Filete, el Pozo, Cebolla Dado, Nata 35%, Aceite Oliva Champiñón Rehogado Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada, Perejil Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Pera Conferencia, Naranja, Platano Banana Kcal: 581 Lip: 27,99 Prot: 34,68 HC: 49,00 Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Espirales con Chorizo Espiral, Tomate Frito 3kg_vega del Ebro, Chorizo Guiso, Aceite Oliva Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Maiz 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, Naranja, Platano Banana Kcal: 659 Lip: 31,76 Prot: 18,67 HC: 73,83 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito Caballa en Aceite Caballa Filete Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6° Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja, Platano Banana Kcal: 533 Lip: 16,84 Prot: 36,57 HC: 62,00 Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Magro de Cerdo Estofado Cerdo Dado, Cebolla Pelada, Zanahoria, Pimiento Lamuyo Verde Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja, Platano Banana Kcal: 537 Lip: 22,35 Prot: 9,65 HC: 77,47 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Sopa de Cocido Fideos N°2, Sal Yodada, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano Cocido Completo con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Ternera Morcillo Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja, Platano Banana Kcal: 624 Lip: 17,28 Prot: 37,46 HC: 79,51 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz con 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, Naranja, Platano Banana Kcal: 594 Lip: 20,43 Prot: 20,74 HC: 85,75 Cena: Verdura + Ave + Fruta
27	28	29	30	31
Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata/cebolla 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, Naranja, Platano Banana Kcal: 584 Lip: 19,13 Prot: 21,66 HC: 82,36	Coditos con salsa al Pepe Codo, Champiñón Laminado, Nata 35%, Cebolla Merluza a la Bilbaína Merluza Filete C/p, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja, Platano Banana Kcal: 543 Lip: 20,22 Prot: 24,17 HC: 65,75	Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Espinacas Porcion, Puerro, Calabaza Albóndigas Mixtas en Salsa Albondigas Caseras, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja, Platano Banana Kcal: 742 Lip: 34,79 Prot: 24,84 HC: 85,85	Potaje de Garbanzos Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Maiz 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, Naranja, Platano Banana Kcal: 542 Lip: 24,26 Prot: 21,90 HC: 58,88	



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!

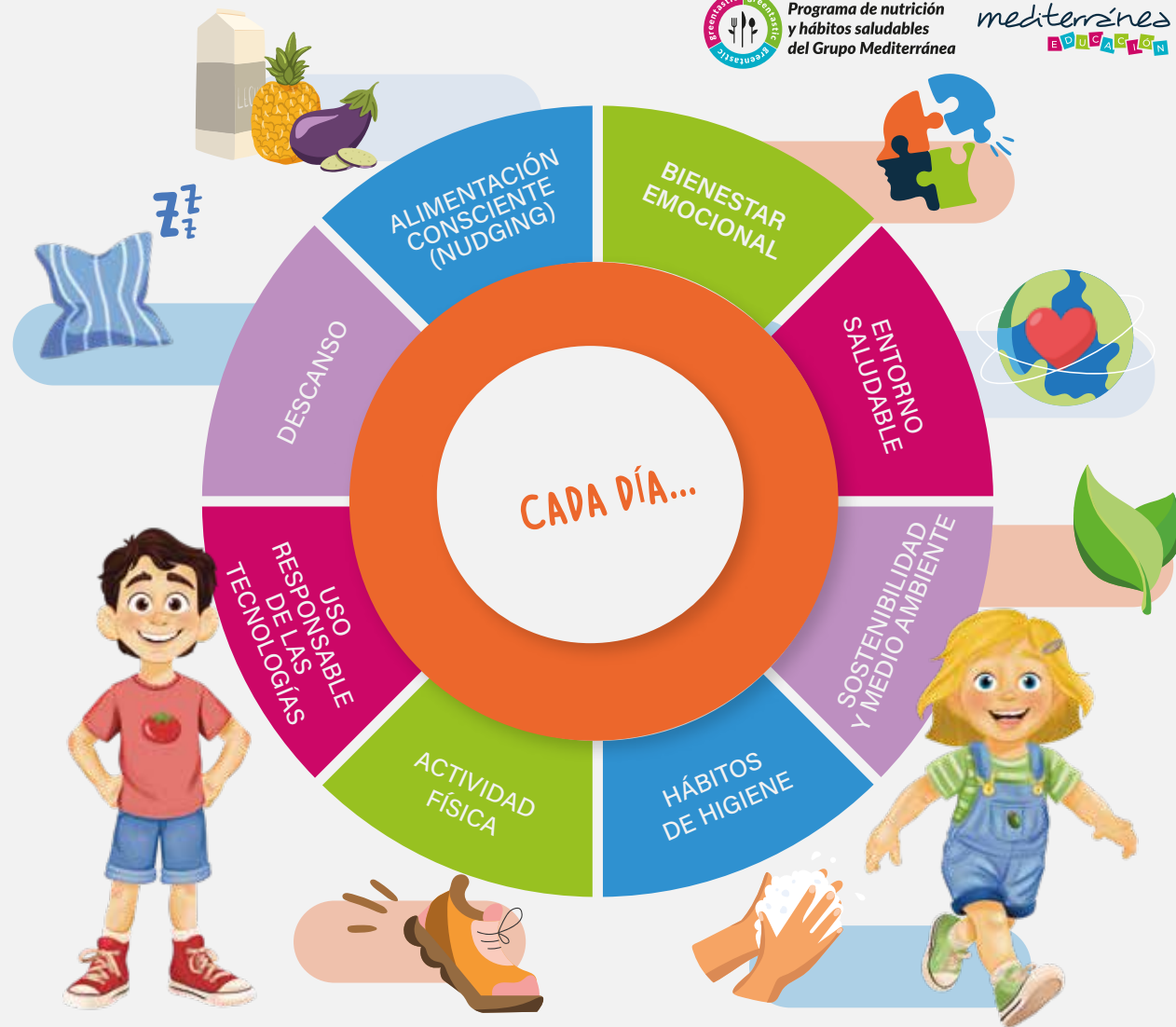
PREPÁRATE PARA

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