

Lunes-Luns

2	Crema de Calabaza ECO Crema de Cabaza ECO Tortilla de Patata Tortilla de Pataca Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 391 Lip: 16,37 Prot: 9,15 HC: 49,88
9	Potaje de Garbanzos Potaxe de Garavanzos Pollo en Pepitoria Polo en Salsa Verduras Asadas Verduras Asadas Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 666 Lip: 22,65 Prot: 43,96 HC: 73,15
16	
23	Crema de Zanahoria ECO Crema de Cenoria ECO Pollo Asado Polo Asado Patatas Dado Patacas Dado Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 509 Lip: 19,02 Prot: 35,30 HC: 50,11

Martes-Martes

3	Guisantes Salteados con Patatas Chícharos Salteados con Xamón e Pataca Espaguettis INTEGRALES Boloñesa de Pollo Espaguettis INTEGRAIS Boloñesa de Polo Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 618 Lip: 14,52 Prot: 26,43 HC: 93,97
10	Macarrones INTEGRALES con Tomate Macarrones INTEGRAIS con Tomate Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 609 Lip: 22,01 Prot: 18,13 HC: 82,44
17	
24	Brócoli en Ajada Brócoli con Allo Arroz con Bacalao Arroz con Bacallau Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 559 Lip: 12,32 Prot: 21,44 HC: 91,83

Miercoles-Mércores

4	Arroz Campesina Arroz Campesiña Boquerones a la Andaluza Boquerones á Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Ensalada de Leituga e Tomate Yogur y Pan logur e Pan Kcal: 687 Lip: 27,10 Prot: 30,84 HC: 83,18
11	Crema de Calabacín ECO Crema de Cabaciña ECO Merluza a la Gallega Pescada á Galega Patatas Panadera Patacas Panadeira Yogur y Pan logur e Pan Kcal: 489 Lip: 21,03 Prot: 28,82 HC: 46,92
18	
25	Sopa de Cocido Gallego Sopa de Cocido Galego Repollo con Magro, Patata y Chorizo Repolo con Magro, Pataca e Chourizo Yogur y Pan logur e Pan Kcal: 461 Lip: 22,18 Prot: 22,06 HC: 43,52

Jueves-Xoves

5	Sopa de Fideos Sopa de Fideos Albóndigas de Ternera en Salsa Albóndegas de Tenreira en Salsa Patatas en Guiso Patacas en Guiso Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 537 Lip: 24,54 Prot: 16,76 HC: 62,76
12	Judías Verdes Rehogadas con Ajo Xudías Verdes Rehogadas con Allo Cinta de Lomo Adobada Cinta de Lombo Adobado Arroz Pilaf Arroz Pilaf Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 512 Lip: 19,34 Prot: 22,75 HC: 64,75
19	Caldo Gallego Caldo Galego Arroz con Pollo y Guisantes Arroz con Polo e Chícharos Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 745 Lip: 16,13 Prot: 31,58 HC: 124,52
26	Macarrones INTEGRALES Napolitana Macarrones INTEGRAIS Napolitana Filete Ruso Filete Ruso Ensalada de Lechuga y Maíz Ensalada de Leituga e Millo Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 647 Lip: 22,64 Prot: 27,51 HC: 81,86

Viernes-Venres

6	Alubias Blancas Estofadas con Chorizo Xudías Pintas Estofadas con Chourizo Merluza al Horno Pescada ao Forno Patata Asada Pataca Asada Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 636 Lip: 23,96 Prot: 37,60 HC: 69,54
13	Lentejas Estofadas Lentillas Estofadas Guiso de Palometa con Patata Guiso de Peixe con Pataca Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan
20	Coditos al Gratin Coditos ao Gratin Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Ensalada de Leituga e Cenoria Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 537 Lip: 13,84 Prot: 26,01 HC: 79,52
27	Potaje de Alubias Potaxe de Fabas Sardinillas Sardiñas en Aceite Patata Cocida Pataca Cocida Fruta de Temporada y Pan Froita de Tempada e Pan Kcal: 634 Lip: 23,64 Prot: 20,28 HC: 85,06

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA NO TEU DÍA A DÍA

¿En que consiste?

A alimentación integrativa considera a saúde dende un punto de vista global de diversos factores incluíndo a alimentación, o estilo de vida, as emocións, a contorna e as relacións sociais. Buscando nutrir corpo e mente para promover un benestar global.



¡ESCANEA O NOSO QR
OU Preme aquí
PARA descubrir
CADA PUNTO!

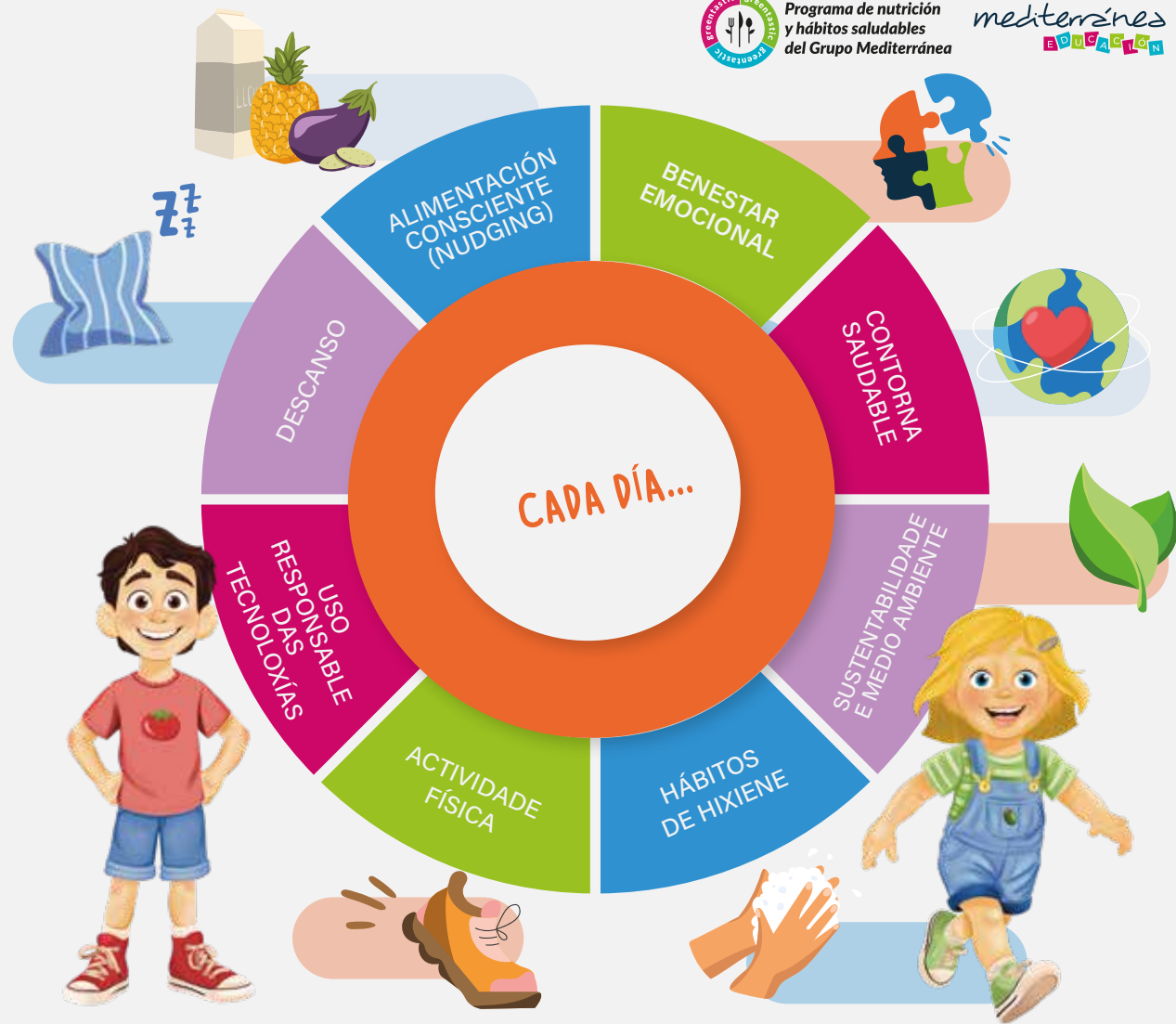
PREPÁRACHE PARA

2ª EDICIÓN "PEQUEÑOS CHEFS"



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterráneo

mediterránea
EDUCACIÓN



SE COMICHES...

PASTA ARROZ / PATACA / LEGUME+ CARNE.....
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE..
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUMBE + OVO.....
VERDURA + CARNE.....
VERDURA + PEIXE.....
VERDURA + OVO.....
FROITAS/ LÁCTEO.....

...DEBERÍAS CEAR

VERDURA + PEIXE/ OVO/ LEGUME
VERDURA + CARNE / OVO/ LEGUME
VERDURA + PEIXE/ CARNE / LEGUME
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE/ OVO
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ CARNE / OVO
PASTA / ARROZ / PATACA / LEGUME+ PEIXE/ CARNE
FROITES/ LÁCTEO