

Lunes-Luns

1 Macarrones INTEGRALES con Tomate
Macarrones INTEGRAIS con Tomate
Palometa al Horno
Pescada ao Forno
Menestra de Verduras
Minestra de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 702 **Lip:** 23,93 **Prot:** 37,56 **HC:** 81,26

8 Crema de Coliflor y Manzana
Crema de Coliflor e Mazá
Tortilla de Patata
Tortilla de Pataca
Ensalada de Lechuga y Maíz
Ensalada de Leituga e Millo
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 464 **Lip:** 16,79 **Prot:** 12,78 **HC:** 65,21

15 Ensalada de Arroz INTEGRAL Tres Delicias
(Zanahoria, Guisantes y Jamón)
Arroz INTEGRAL Tres Delicias Caseiro
(Cenoria, Chicharos e Ovo)
Cinta de Lomo Adobada
Cinta de Lombo Adobado
Jardinera de Verduras
Xardineira de Verduras
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 700 **Lip:** 23,00 **Prot:** 28,14 **HC:** 94,62

22

Martes-Martes

2 Lentejas con Vegetales
Lentellas con Vexetais
Pollo al Ajillo
Polo ao Allo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 624 **Lip:** 17,02 **Prot:** 48,49 **HC:** 72,21

9 Macarrones INTEGRALES Amatriciana
Macarrones INTEGRAIS Amatriciana
Boquerones a la Andaluza
Boquerones á Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Ensalada de Leituga e Tomate
Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 688 **Lip:** 25,81 **Prot:** 31,54 **HC:** 80,72

16 Crema de Zanahoria ECO
Crema de Cenoria ECO

Pasta con Boloñesa Vegetal
Pasta con Boloñesa Vexetal

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 671 **Lip:** 13,54 **Prot:** 36,63 **HC:** 97,69

23

Miercoles-Mércores

3 Guisantes Salteados
Chicharos Salteados con Xamón e Pataca
Arroz Con Garbanzos y Verduras
Arroz Campesiña

Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 634 **Lip:** 17,19 **Prot:** 24,07 **HC:** 94,38

10 Ensalada de Garbanzos
Ensalada de Garavanzos
Pollo Asado
Polo Asado
Patata Horno
Pataca Asada
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 666 **Lip:** 27,71 **Prot:** 48,97 **HC:** 48,87

17 Brócoli Rehogado
Brócoli Rehogado

Albóndigas de Salmón y Merluza en Salsa
Albóndegas de Pescada e Salmón
Patata Cocida
Pataca Cocida
Yogur y Pan
Iogur e Pan

Kcal: 534 **Lip:** 27,22 **Prot:** 23,73 **HC:** 45,35

24

Jueves-Xoves

4 Sopa de Pasta
Sopa de Fideos
Ensalada de Judías Verdes y Huevo Duro
Ovo Duro con Xudías Verdes e Caballa

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 392 **Lip:** 9,68 **Prot:** 14,87 **HC:** 61,16

11 Ensalada Verde
Ensalada de Leituga e Tomate
Arroz con Tofu y Verduras
Arroz con Verduras e Tofu

Fruta de Temporada y Pan
Froita de Tempada e Pan

Kcal: 554 **Lip:** 14,34 **Prot:** 17,35 **HC:** 93,11

18 Salpicón de Alubias con Atún
Salpicón de Fabas con Atún

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: 529 **Lip:** 19,54 **Prot:** 20,54 **HC:** 64,33

25

Viernes-Venres

5 Ensalada Completa
Ensalada Completa con Ovo
Magro de Cerdo Guisado
Magro de Porco con Guisado
Patatas en Guiso
Patacas en Guiso
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 457 **Lip:** 17,10 **Prot:** 32,36 **HC:** 43,10

12 Sopa de Fideos
Sopa de Fideos
Lomo Asado
Lombo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Ensalada de Leituga e Cenoria
Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 422 **Lip:** 9,55 **Prot:** 28,15 **HC:** 56,39

19 Ensalada de Pasta
Ensalada de Pasta

Hamburguesa Completa
Hamburguesa Completa

Fruta de Temporada y Pan Integral
Froita de Tempada e Pan Integral

Kcal: 810 **Lip:** 16,99 **Prot:** 31,34 **HC:** 129,45

26

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.



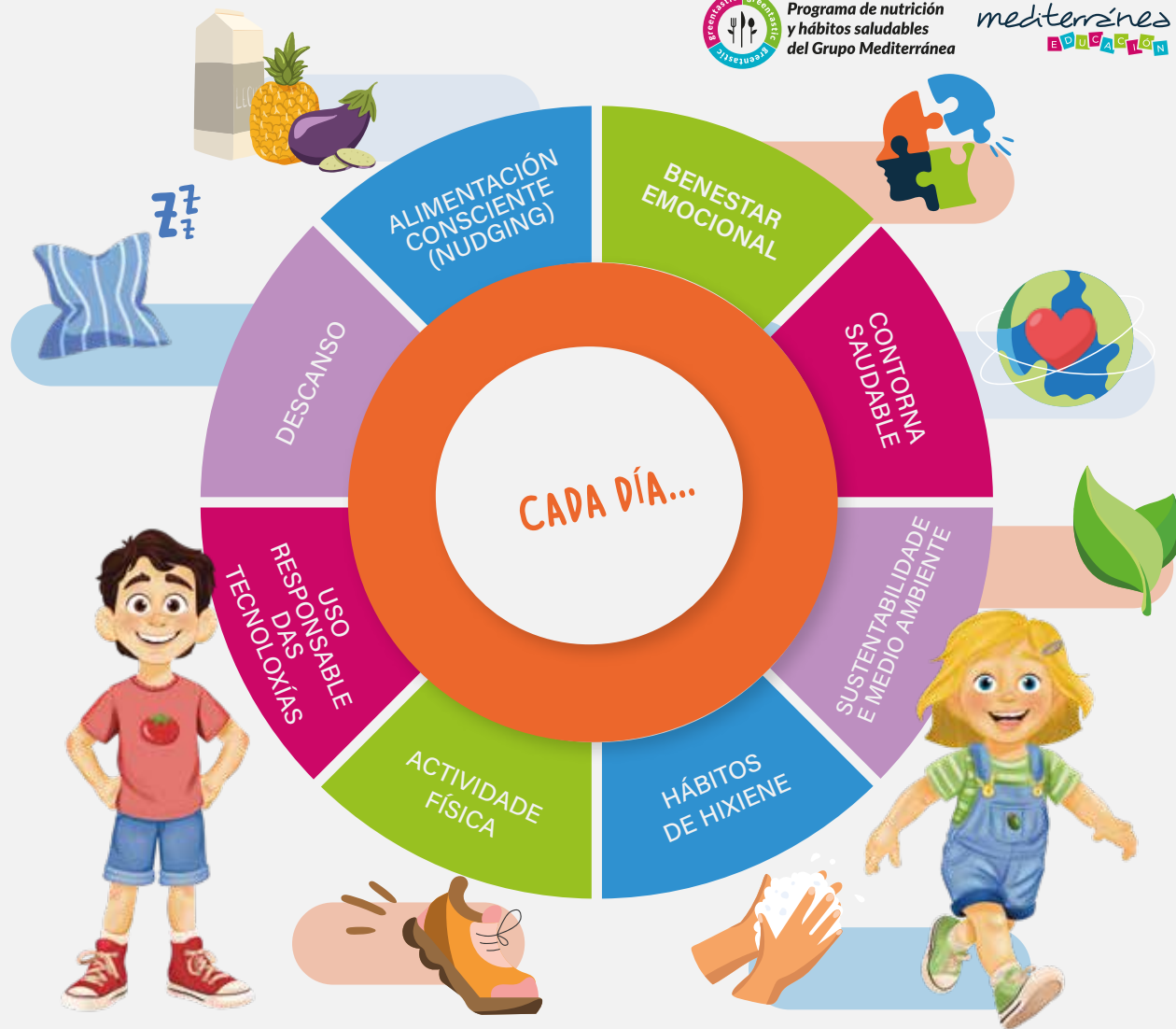
¡ESCANEA O NOSO QR OU Preme aquí PARA descubrir cada punto!

PREPÁRACHE PARA
2ª EDICIÓN
“PEQUENOS CHEFS”



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

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.....
- FRUITAS/ 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
- FRUITAS/ LÁCTEO