

Lunes-Monday

1 Coliflor con Bechamel
Cauliflower au Gratin
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Tomate Asado a la Provenzal con AOVE
Baked Tomato with AOVE and Spices
Vaso de Leche y Pan
Glass of Milk and Bread



8 Judías Verdes con Patatas
Green Beans with Potatoes
Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

15 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce

Lomitos de Caballa en Aceite
Mackerel in Oil

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Martes-Tuesday

2 Alubias a la Vinagreta
Beans in Vinaigrette Sauce
Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo
Roasted Chicken Drumsticks
Patata Horno
Roasted Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

9 Ensalada de Garbanzos Vegetal
Veggie Chickpeas Salad
Huevos Rellenos
Stuffed Eggs with Tuna
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

16 Espaguetis INTEGRALES con Verduras y Salsa de Soja
Whole Wheat Spaguetis with Vegetables and Soy Sauce
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Scrambled Eggs with Turkey

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Miercoles-Wednesday

3 Arroz Tres Delicias
Three Delights Rice
Fogonero a la Andaluza
Floured Fish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

10 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Merluza en Salsa Verde
Hake with Green Sauce
Verduras Salteadas
Vegetables
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

17 Ensalada de Lentejas Vegetal
Lentils Salad

Pizza Vegetal Casera
Homemade Vegetable Pizza

Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit

Jueves-Thursday

4 Crema de Calabaza ECOLÓGICA
Organic Pumpkin Cream
Burritos Vegetales con Arroz y Frijoles
Veggie Burrito with Rice and Beans
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta
Fruit



11 Gazpacho Andaluz
Gazpacho
Pollo en Pepitoria
Chicken in Pepitoria
Patata Panadera
Baked Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

18 Ensaladilla Rusa
Potato Mixed Salad

Abadejo con Tomate
Fish with Tomato Sauce

Rodajitas de Calabacín Rebozado
Fried Zucchini
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Viernes-Friday

5 Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo con Ajo Rehogado
Cabagge
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

12 Arroz con Champiñones y Frijoles
Rice with Mushrooms and Beans
Revuelto de Calabacín y Queso
Scrambled Eggs with Zucchini and Cheese
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

19 Ensalada Mixta
Mixed Salad

Hamburguesa de Ternera Completa con Queso y Pan
Veal Burger with Cheese
Patatas Chips
Chips
Helado de Nata-Fresa
Strawberry Cream Ice-Cream

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA 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.



¡ESCAÑA 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