

Lunes-Monday		Martes-Tuesday		Miercoles-Wednesday		Jueves-Thursday		Viernes-Friday	
22	Arroz con Tomate Casero Rice with Homemade Tomato Sauce	23	Ensalada Campera Potato Salad	24	Crema de Verduras de Temporada Vegetable Cream	25	Sopa de Fideos Noodle Soup	26	Macarrones a la Napolitana con Hierbas Provenzales Pasta with Tomato Sauce
	Lomitos de Caballa en Aceite Mackerel in Oil		Pollo Asado en su Jugo Baked Chicken		Tortilla de Patata Potato Omelette		Albóndigas de Ternera en Salsa Veal Meatballs in Sauce		Merluza a la Andaluza Floured Hake
	Ensalada Variada Mixed Salad		Ensalada Variada Mixed Salad		Ensalada Variada Mixed Salad		Patatas Fritas Crujientes Crunchy French Fries		Ensalada Variada Mixed Salad
	Fruta y Pan Fruit and Bread		Fruta y Pan Fruit and Bread		Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread		Fruta y Pan Fruit and Bread		Helado de Vainilla-Chocolate y Pan Integral Vanilla and Chocolate Ice-Cream and Bread
29	Arroz con Tomate Casero Rice with Homemade Tomato Sauce	30	Ensalada de Pasta Pasta Salad	1	Coliflor a la Italiana Floured Cauliflower with Tomato Sauce	2	Judías Verdes con Patatas Green Beans with Potatoes	3	Ensalada de Lentejas Lentils Salad
	Croquetas de Jamón Ham Croquettes		Merluza con Tomate Casero Hake with Tomato Sauce		Pollo en Salsa de Curry Curry Chicken		Empanadillas de Atún Tuna Dumplings		Tortilla de Patata Potato Omelette
	Ensalada Variada Mixed Salad		Champiñones Rehogados Sautéed Mushrooms		Patata Dado Diced Potatoes		Ensalada Variada Mixed Salad		Rodajitas de Calabacín Rebozado Fried Zucchini
	Fruta y Pan Fruit and Bread		Fruta y Pan Fruit and Bread		Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread		Fruta y Pan Fruit and Bread		Flan y Pan Integral Flan and Bread Whole Wheat Bread
6	Arroz Tres Delicias Three Delights Rice	7	Ensalada de Garbanzos Chickpeas Salad	8	Crema de Calabacín Zucchini Cream	9	Macarrones al Pomodoro Pasta with Tomato Sauce	10	Lentejas con Verduras Stewed Lentils with Vegetables
	Huevos Villaroy Villaroy Eggs		Fogonero a la Andaluza Floured Fish		Rotti de Pavo Asado Baked Turkey Roti		Merluza al Horno con Perejil Fresco Baked Hake with Fresh Parsley		Hamburguesa de Ternera a la Plancha Veal Burger
	Ensalada Variada Mixed Salad		Verduras Rehogadas Sautéed Vegetables		Patata Dado Diced Potatoes		Ensalada Variada Mixed Salad		Ensalada Variada Mixed Salad
	Fruta y Pan Fruit and Bread		Fruta y Pan Fruit and Bread		Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread		Fruta y Pan Fruit and Bread		Helado de Vainilla-Chocolate y Pan Integral Vanilla and Chocolate Ice-Cream and Bread
13	Paella con Verduritas de la Huerta y Pollo Chicken Paella	14	Ensalada Campera Potato Salad	15	Brócoli al Gratin Broccoli au Gratin	16	Sopa de Estrellitas Star Soup	17	Coditos a la Boloñesa Pasta with Bolognese Sauce
	Empanadillas de Atún Tuna Dumplings		Huevos Revueltos Scrambled Eggs		Muslitos de Pollo Asados en su Jugo Roasted Chicken Drumsticks		Escalope de Cerdo Casero Breaded Pork		Merluza Rebozada Casera Homemade Floured Fish
	Ensalada Variada Mixed Salad		Ensalada Variada Mixed Salad		Patatas Fritas Crujientes Crunchy French Fries		Calabacín Salteado Sautéed Zucchini		Ensalada Variada Mixed Salad
	Fruta y Pan Fruit and Bread		Fruta y Pan Fruit and Bread		Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread		Fruta y Pan Fruit and Bread		Helado de Vainilla-Chocolate y Pan Integral Vanilla and Chocolate Ice-Cream and Bread
20	Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada Stewed Lentils with Vegetables	21	Arroz con Tomate Casero Rice with Homemade Tomato Sauce	22	Crema de Zanahoria con Picatostes Carrots Cream with Croutons	23	Espaguetis a la Carbonara Carbonara Spaguetiis	24	Judías Verdes con Tomate Frito Green Beans with Tomato Sauce
	Salchichas de Pavo al Horno Turkey Sausages		Delicias de Bacalao Floured Cod		Cinta de Lomo al Horno Baked Loin		Tortilla de Patata Potato Omelette		Pollo Asado en su Jugo Baked Chicken
	Ensalada Variada Mixed Salad		Ensalada Variada Mixed Salad		Patatas Fritas Crujientes Crunchy French Fries		Ensalada Variada Mixed Salad		Arroz Pilaf Rice
	Fruta y Pan Fruit and Bread		Fruta y Pan Fruit and Bread		Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread		Fruta y Pan Fruit and Bread		Natillas de Vainilla y Pan Integral Custard and Whole Wheat Bread
27	Paella con Verduritas de la Huerta y Pollo Chicken Paella	28	Sopa de Estrellitas Star Soup	29	Ensalada de Garbanzos Chickpeas Salad	30	Macarrones con Tomate Casero Pasta with Homemade Tomato Sauce	31	Ensalada Mixta Mixed Salad
	Tortilla Francesa de York Ham French Omelette		Escalope de Pollo Casero Homemade Breaded Chicken		Lomo de Sajonia Saxony Pork		Lomitos de Caballa en Aceite Mackerel in Oil		Pizza de Jamón York y Queso Ham and Cheese Pizza
	Ensalada Variada Mixed Salad		Ensalada Variada Mixed Salad		Rodajitas de Calabacín Rebozado Fried Zucchini		Ensalada Variada Mixed Salad		Patatas Fritas Crujientes Crunchy French Fries
	Fruta y Pan Fruit and Bread		Fruta y Pan Fruit and Bread		Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread		Fruta y Pan Fruit and Bread		Helado de Vainilla-Chocolate Vanilla and Chocolate Ice-Cream

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

mediterránea

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!

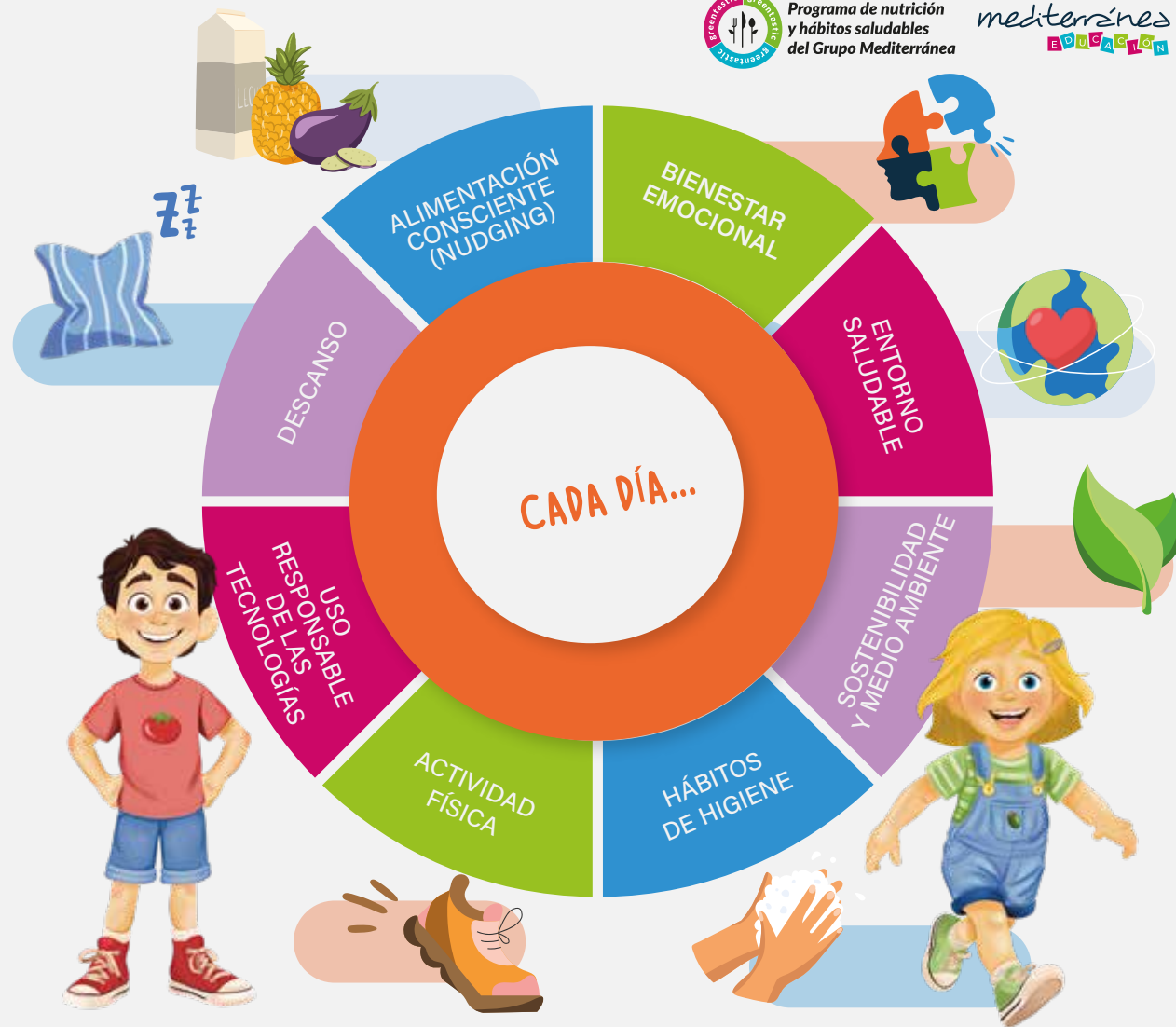
PREPÁRATE PARA

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