

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

**10** Gazpacho Andaluz  
Gazpacho  
Pollo en Pepitoria  
Chicken in Pepitoria  
Patata Panadera  
Baked Potatoes  
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  
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** Ensalada de Pasta  
Pasta Salad  
Merluza en Salsa Verde  
Hake with Green Sauce  
Verduritas Salteadas  
Vegetables  
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  
Magro de Cerdo Estofado  
Stewed Lean Pork  
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