

Lunes-Luns

Martes-Martes

Miercoles-Mércores

Jueves-Xoves

Viernes-Venres

6

7

8

9

10

Garbanzos Guisados con Verduras  
 Garavanzos Guisados  
 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

Macarrones INTEGRALES Amatriciana  
 Macarrones INTEGRAIS Amatriciana  
 Merluza en Salsa  
 Pescada en Salsa  
 Verduras y Patatas Asadas  
 Verduras e Patacas Asadas  
 Yogur y Pan  
 Iogur e Pan

Sopa de Fideos Vegetal  
 Sopa de Fideos Vexetal  
 Lomo Asado  
 Lombo Asado  
 Ensalada de Lechuga y Tomate  
 Ensalada de Leituga e Tomate  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

Menestra de Verduras  
 Minestra de Verduras  
 Albóndigas Mixtas de Pollo en Salsa  
 Albóndegas Mixtas en Salsa  
 Arroz Pilaf  
 Arroz Pilaf  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 584 Lip: 19,83 Prot: 20,93 HC: 81,06

Kcal: 645 Lip: 23,94 Prot: 34,97 HC: 68,89

Kcal: 420 Lip: 9,69 Prot: 28,12 HC: 55,93

Kcal: 657 Lip: 23,98 Prot: 26,41 HC: 83,23

13

14

15

16

17

Crema de Zanahoria ECO  
 Crema de Cenoria ECO

Arroz Tres Delicias Casero (Zanahoria, Guisantes y Jamón York)  
 Arroz Tres Delicias Caseiro (Cenoria, Chicharos e Ovo)  
 Tortilla Francesa  
 Tortilla Francesa

Sopa de Picadillo con Huevo Cocido  
 Sopa de Picado con Ovo Cocido

Brócoli Rehogado  
 Brócoli Rehogado

Alubias Blancas Guisadas  
 Fabas Blancas Estofadas con Verduras

Macarrones INTEGRALES con Boloñesa de Atún  
 Macarrones INTEGRAIS con Atún

Pollo al Ajillo  
 Polo ao Allo

Palometa al Horno  
 Pescada ao Forno

Estofado de Cerdo con Verduras  
 Estofado de Porco con Verduras

Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

Champiñones y Patata Rehogados  
 Champiñóns Rehogados  
 Yogur y Pan  
 Iogur e Pan

Ensalada de Lechuga y Tomate  
 Ensalada de Leituga e Tomate  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 538 Lip: 14,42 Prot: 16,89 HC: 83,27

Kcal: 629 Lip: 17,76 Prot: 17,02 HC: 104,18

Kcal: 622 Lip: 26,70 Prot: 50,66 HC: 43,95

Kcal: 449 Lip: 17,49 Prot: 32,31 HC: 39,30

Kcal: 588 Lip: 16,43 Prot: 38,62 HC: 73,04

20

21

22

23

24

Ensalada Mixta  
 Ensalada Mixta  
 Cinta de Lomo Adobada  
 Cinta de Lombo Adobado  
 Patata Horno  
 Pataca Asada  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

Crema de Calabacín ECO  
 Crema de Cabacina ECO  
 Arroz con Pollo y Verduras  
 Arroz con Polo e Verduras

Macarrones INTEGRALES Gratinados  
 Macarrones INTEGRAIS Gratinados  
 Merluza en Salsa Verde con Guisantes  
 Pescada en Salsa Verde con Chicharos

Garbanzos Estofados con Verduras  
 Garvanzos Estofados con Verduras  
 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

Judías Verdes con Jamón  
 Xudías Verdes con Xamón  
 Boquerones a la Andaluza  
 Boquerones á Andaluza  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
 Ensalada de Leituga e Cenoria  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 420 Lip: 17,80 Prot: 26,26 HC: 40,13

Kcal: 617 Lip: 13,76 Prot: 17,87 HC: 110,89

Kcal: 664 Lip: 21,59 Prot: 38,27 HC: 74,27

Kcal: 587 Lip: 19,83 Prot: 21,03 HC: 81,68

Kcal: 499 Lip: 24,06 Prot: 26,36 HC: 45,52

27

28

29

30

1

Lentejas con Vegetales  
 Lentellas con Vexetais  
 Tortilla Francesa con Queso  
 Tortilla Francesa con Queixo  
 Ensalada de Lechuga y Tomate  
 Ensalada de Leituga e Tomate  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

Guisantes Rehogados  
 Chicharos Rehogados  
 Lacón a la Gallega con Patatas  
 Lacón á Galega con Patacas

Sopa de Fideos  
 Sopa de Fideos  
 Pollo Asado  
 Polo Asado  
 Menestra de Verduras  
 Minestra de Verduras  
 Yogur y Pan  
 Iogur e Pan

Arroz con Tomate Casero  
 Arroz con Tomate Caseiro  
 Hamburguesa de Merluza  
 Hamburguesa de Salmón ao Forno  
 Ensalada de Lechuga y Maíz  
 Ensalada de Leituga e Millo  
 Fruta de Temporada y Pan  
 Froita de Tempada e Pan

Kcal: 596 Lip: 16,92 Prot: 27,23 HC: 86,90

Kcal: 781 Lip: 50,94 Prot: 30,05 HC: 47,57

Kcal: 546 Lip: 19,96 Prot: 41,57 HC: 48,50

Kcal: 571 Lip: 14,57 Prot: 20,52 HC: 93,77



Festivo-Festivo

# 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.



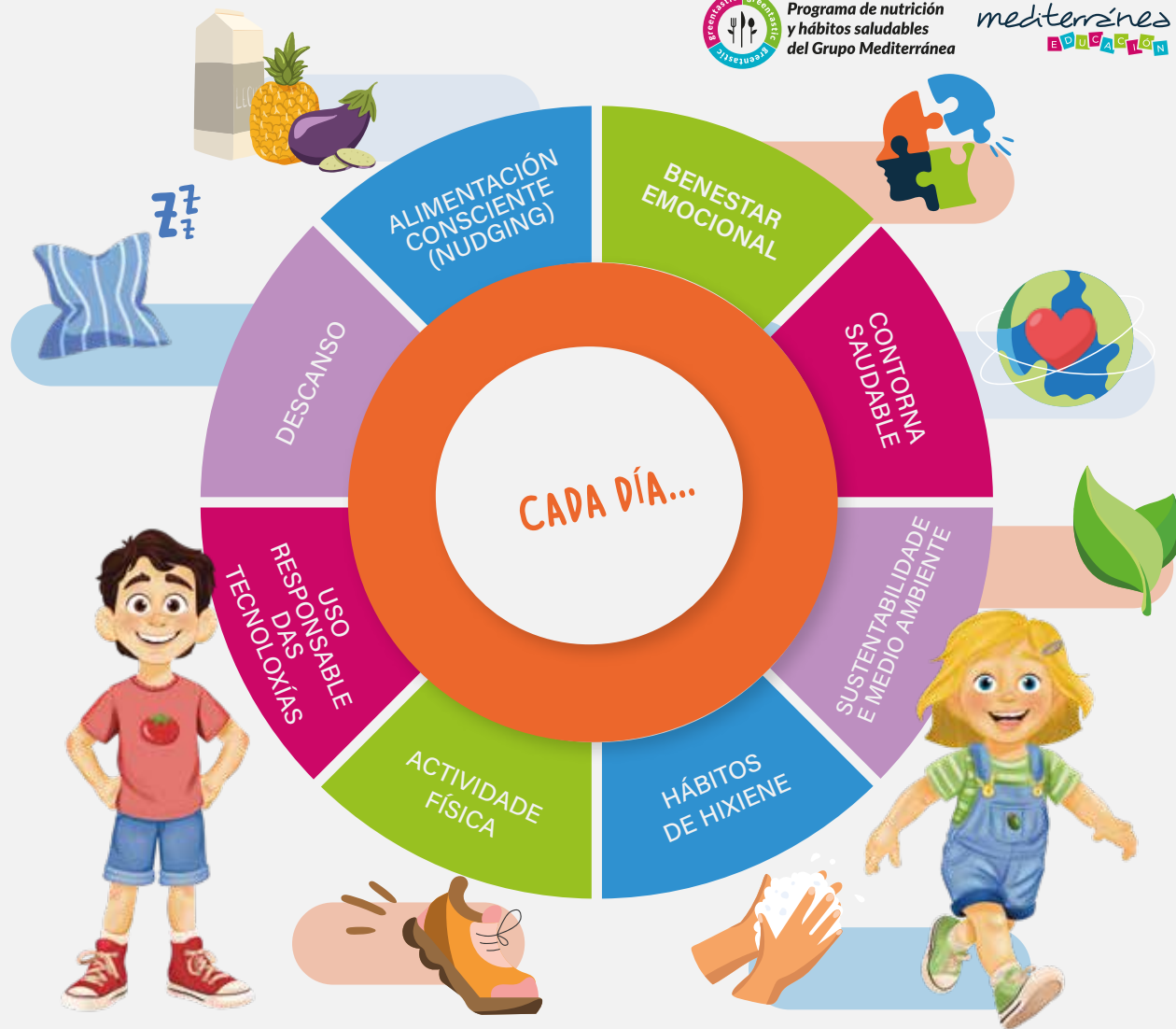
¡ESCANEA O NOSO QR OU Preme aquí PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

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