

## Lunes

3



FESTIVO

4



FESTIVO

## Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 589 **Lip:** 25,85 **Prot:** 15,27 **HC:** 72,78

**Cena:** Arroz + Verdura + Lácteo

12

Arroz con Tomate.  
Merluza en Salsa Verde **4-12**  
Guisantes Rehogados.  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 645 **Lip:** 18,06 **Prot:** 26,37 **HC:** 97,64

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19

Paella de Verduras.  
Crujiente de Bacalao  
**1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 756 **Lip:** 28,36 **Prot:** 18,00 **HC:** 107,66

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

26

Arroz con Tomate.  
Merluza al Horno. **4**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 614 **Lip:** 18,02 **Prot:** 24,12 **HC:** 92,47

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

6

Guisantes a la Sevillana **12**  
Pollo Asado **12**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 583 **Lip:** 21,47 **Prot:** 42,21 **HC:** 55,66

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

13

Judías Verdes Rehogadas.  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera. **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 497 **Lip:** 17,06 **Prot:** 25,07 **HC:** 62,47

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

20

Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Cinta de Lomo Fresca al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 627 **Lip:** 18,14 **Prot:** 42,72 **HC:** 76,46

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

27

Crema de Verduras ECO. **12**  
Pollo al Ajillo  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 560 **Lip:** 17,44 **Prot:** 34,48 **HC:** 67,66

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

## Viernes

7

Arroz con Verduras  
Palometa con Tomate. **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 744,06 **Lip:** 22,16 **Prot:** 34,55 **HC:** 97,74

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

14

Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Kcal:** 692,99 **Lip:** 26,15 **Prot:** 32,75 **HC:** 84,94

**Cena:** Pasta + Verdura + Fruta

21

Lentejas Castellanas **1T-12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 739,15 **Lip:** 26,30 **Prot:** 27,64 **HC:** 101,07

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

28

Potaje de Garbanzos Estofados. **12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Kcal:** 706,73 **Lip:** 28,54 **Prot:** 31,95 **HC:** 84,02

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

10

Espirales con Tomate. **1-3T-6T-10T**  
Hamburguesa de Atún **4**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 741 **Lip:** 30,28 **Prot:** 26,55 **HC:** 89,84

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17

Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Salmón a la Naranja **2T-4-12-14T**  
  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 648 **Lip:** 17,79 **Prot:** 32,51 **HC:** 88,71

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

24

Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Caballa en Aceite **4**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 783 **Lip:** 24,57 **Prot:** 36,01 **HC:** 84,88

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

31

Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Marmitako de Salmón. **4-12**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 770 **Lip:** 21,77 **Prot:** 25,91 **HC:** 120,23

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

11

Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12-12T**  
Croquetas de Pollo **1-2T-3T-4T-6-7-10T-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 747 **Lip:** 29,23 **Prot:** 25,03 **HC:** 98,15

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

18

Crema de Calabacín ECO. **12**  
Albóndigas de Ternera en Salsa. **6-12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 652 **Lip:** 31,23 **Prot:** 20,35 **HC:** 72,63

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

25

Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Hamburguesa de Ternera al Horno. **1-6-12**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 697 **Lip:** 23,56 **Prot:** 32,55 **HC:** 91,77

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g  
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

ALÉRGENOS  
1-Gluten  
2-Crustáceo  
3-Huevo  
4-Pescado  
5-Cacahuete  
6-Soja  
7-Leche y Derivados  
8-Frutos Secos  
9-Apio  
10-Mostaza  
11-Sesamo  
12-Sulfitos  
13-Altramucos  
14-Moluscos



Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterránea

# APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.  
AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

## Observaciones:

## PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

### CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS, DIFERENTES FORMAS DE ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

### APRENDER

A LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA.

### INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE (LAVAR LOS ALIMENTOS, MANTENER LA COCINA LIMPIA, LAVARSE LAS MANOS...)

### ESTIMULAR

NUESTRA COORDINACIÓN Y CREATIVIDAD.

## ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

### Si has comido...

### ...deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE .....	VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO .....	VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE
VERDURA + CARNE .....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO .....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO
VERDURA + HUEVO .....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE
FRUTAS/LÁCTEO .....	FRUTAS/LÁCTEO