

## Lunes

9

## Martes

10

Pasta con Tomate  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

11

Judías Verdes Rehogadas con Patata  
Salchichas Mixtas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 524 **Lip:** 26,05 **Prot:** 16,21 **HC:** 56,93

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

12

Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 670 **Lip:** 28,53 **Prot:** 29,14 **HC:** 77,54

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Viernes

13

Arroz Campesina  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 734 **Lip:** 23,26 **Prot:** 38,21 **HC:** 97,41

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

16

Espirales con Verdura y Tomate  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 743 **Lip:** 23,03 **Prot:** 14,51 **HC:** 108,60

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

17

Garbanzos Estofados con Patata  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 678 **Lip:** 22,24 **Prot:** 46,89 **HC:** 75,15

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

18

Arroz con Tomate  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 663 **Lip:** 19,75 **Prot:** 28,90 **HC:** 95,45

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19

Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 676 **Lip:** 27,68 **Prot:** 26,89 **HC:** 83,24

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

20

Coliflor a la Italiana  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 753 **Lip:** 37,98 **Prot:** 24,05 **HC:** 77,09

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

23

Macarrones con Salsa de Calabaza  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 670 **Lip:** 20,61 **Prot:** 31,57 **HC:** 90,15

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

24

Lentejas Con Arroz  
Carcamusas  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 735 **Lip:** 16,07 **Prot:** 47,03 **HC:** 96,78

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25

Menestra de Verduras con York y Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 517 **Lip:** 28,26 **Prot:** 22,53 **HC:** 42,66

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

26

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27

Crema de Zanahoria ECO  
Marmitako de Salmón  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 617 **Lip:** 19,43 **Prot:** 23,45 **HC:** 87,70

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

30

Arroz con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 770 **Lip:** 20,81 **Prot:** 40,50 **HC:** 108,42

**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.



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