

## Lunes

3



FESTIVO

10 Judías Verdes con Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 517 **Lip:** 18,56 **Prot:** 24,86 **HC:** 63,84

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

17 Crema de Calabacín ECO  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 652 **Lip:** 31,21 **Prot:** 20,35 **HC:** 72,63

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

24 Arroz con Tomate  
Sardinas a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 780 **Lip:** 30,19 **Prot:** 30,95 **HC:** 99,41

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

31 Crema de Coliflor  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 536 **Lip:** 19,52 **Prot:** 38,94 **HC:** 52,11

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

4



FESTIVO

11 Patatas a la Riojana  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 32,94 **Prot:** 32,32 **HC:** 70,41

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18 Coditos con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 692 **Lip:** 17,07 **Prot:** 30,30 **HC:** 87,54

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

25 Lentejas con Chorizo  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 759 **Lip:** 33,56 **Prot:** 30,73 **HC:** 87,01

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

## Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 595 **Lip:** 28,85 **Prot:** 21,61 **HC:** 63,57

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 645 **Lip:** 19,98 **Prot:** 42,99 **HC:** 76,64

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

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

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

6

Espirales con Tomate  
Pollo Asado  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 723 **Lip:** 21,62 **Prot:** 41,66 **HC:** 89,44

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Tomate  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Rehogados.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 17,28 **Prot:** 30,78 **HC:** 99,14

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

20 Paella de Verduras  
Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 622 **Lip:** 16,67 **Prot:** 24,41 **HC:** 92,31

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 620 **Lip:** 21,07 **Prot:** 38,35 **HC:** 69,62

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

## Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 502 **Lip:** 18,65 **Prot:** 26,53 **HC:** 55,74

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 664 **Lip:** 25,64 **Prot:** 29,94 **HC:** 81,62

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 699 **Lip:** 27,52 **Prot:** 28,70 **HC:** 87,42

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

28 Macarrones con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 699 **Lip:** 21,40 **Prot:** 35,09 **HC:** 92,29

**Cena:** Verdura + Huevo + 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/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