

## Lunes

4 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:** Patata + Carne + Fruta

11 Menestra de Verduras Rehogada  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 581 **Lip:** 21,40 **Prot:** 21,32 **HC:** 73,95

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

18 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 609 **Lip:** 22,41 **Prot:** 27,21 **HC:** 77,77

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 742 **Lip:** 22,95 **Prot:** 14,61 **HC:** 108,43

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Martes

5 Paella Mixta  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 793 **Lip:** 29,47 **Prot:** 24,52 **HC:** 112,43

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

12 Sopa de Calabaza  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 504 **Lip:** 19,96 **Prot:** 9,68 **HC:** 71,06

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

19 Crema de Verduras ECO  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 545 **Lip:** 17,61 **Prot:** 16,58 **HC:** 80,58

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

26 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 + Lácteo

## Miércoles

6 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 + Pescado + Fruta

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Magro en Salsa  
Arroz Pilaf  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 722 **Lip:** 18,29 **Prot:** 44,38 **HC:** 98,70

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

20 Macarrones con Tomate  
Cinta de Lomo Asada con Manzana  
Patatas Panadera  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 719 **Lip:** 19,72 **Prot:** 37,73 **HC:** 98,40

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27 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 + Huevo + Fruta

## Jueves

7 Espaguetis Boloñesa de Pollo  
Medallón de Salmón y Calabaza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 846 **Lip:** 32,23 **Prot:** 32,61 **HC:** 87,92

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

14 Coditos al Gratén  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 795 **Lip:** 24,91 **Prot:** 39,30 **HC:** 84,29

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

21 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 + Huevo + Fruta

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

**Kcal:** 677 **Lip:** 27,76 **Prot:** 26,79 **HC:** 83,42

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

## Viernes

8 Crema de Calabacín ECO  
Lacón al horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 550 **Lip:** 19,08 **Prot:** 26,96 **HC:** 68,28

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

15

  
**FESTIVO**

22 Arroz Campesina  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 732 **Lip:** 20,84 **Prot:** 32,75 **HC:** 97,67

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

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

**Kcal:** 812 **Lip:** 41,36 **Prot:** 27,80 **HC:** 80,55

**Cena:** Patata + 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/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