

## Lunes

6

13 Judías Verdes con Tomate.  
Albóndigas de Merluza  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 478 **Lip:** 20,53 **Prot:** 19,88 **HC:** 54,09

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

20 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 + Carne + Fruta

27 Crema de Verduras ECO.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 585 **Lip:** 23,66 **Prot:** 17,38 **HC:** 75,58

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

7

14 Judías Pintas Estofadas.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 712 **Lip:** 26,64 **Prot:** 26,99 **HC:** 91,69

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 693 **Lip:** 29,04 **Prot:** 31,93 **HC:** 79,42

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

28 Arroz Campesina.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 641 **Lip:** 22,61 **Prot:** 20,30 **HC:** 93,17

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Miércoles

8

Arroz con Tomate.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 653 **Lip:** 23,57 **Prot:** 19,92 **HC:** 93,87

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15 Guisantes a la Sevillana  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 655 **Lip:** 23,63 **Prot:** 43,52 **HC:** 67,96

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

22 Crema de Calabacín ECO.  
Lacón al horno  
Patatas Panadera.  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 483 **Lip:** 15,85 **Prot:** 23,27 **HC:** 62,34

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

29 Garbanzos a la Catalana  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 682 **Lip:** 22,65 **Prot:** 47,56 **HC:** 73,98

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Jueves

9

Lentejas Estofadas con Verduras.  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 594 **Lip:** 17,45 **Prot:** 34,10 **HC:** 78,42

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

16 Sopa de Arroz  
Palometa con Tomate.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 623 **Lip:** 23,80 **Prot:** 31,36 **HC:** 67,77

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

23 Garbanzos Estofados con Verduras.  
Hamburguesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 697 **Lip:** 28,87 **Prot:** 32,50 **HC:** 79,85

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

30 Lentejas con Chorizo.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 728 **Lip:** 25,97 **Prot:** 43,51 **HC:** 81,87

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

## Viernes

10

Macarrones con Salsa de Calabaza  
Hamburguesa de Ternera al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693 **Lip:** 24,15 **Prot:** 24,48 **HC:** 95,36

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

17 Fideuá de Verduras ECO.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 738 **Lip:** 23,90 **Prot:** 40,46 **HC:** 91,10

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

24 Coditos con Tomate  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 692 **Lip:** 15,55 **Prot:** 35,37 **HC:** 85,11

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

31 Macarrones con Tomate  
Cinta de Lomo Asada con Manzana  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 795 **Lip:** 23,09 **Prot:** 41,56 **HC:** 106,35

**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"



ESCANEA 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