

## Lunes

6

7

## Martes

8

## Miércoles

9

## Jueves

## Viernes

**13** Macarrones con Salsa de Calabaza **1-3T-6T-7-10T**  
Hamburguesa de Ternera al Horno. **1-6-12**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**20** Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 714 **Lip:** 20,28 **Prot:** 36,54 **HC:** 86,89

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**27** Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Magro de Cerdo en Salsa. **12**  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** Judías Verdes con Tomate.  
Albóndigas de Merluza **4**  
Zanahoria Rehogada.  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 517 **Lip:** 22,99 **Prot:** 21,47 **HC:** 56,30

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

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

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**28** Crema de Verduras ECO. **12**  
Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**8** Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**  
Escalope de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 814 **Lip:** 32,17 **Prot:** 38,72 **HC:** 92,78

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**15** Judías Pintas Estofadas. **12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 712 **Lip:** 26,82 **Prot:** 27,26 **HC:** 90,91

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**22** Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693 **Lip:** 29,22 **Prot:** 32,20 **HC:** 78,64

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**29** Arroz Campesina.  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 641 **Lip:** 22,79 **Prot:** 20,57 **HC:** 92,39

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**9** Arroz con Tomate.  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 653 **Lip:** 23,39 **Prot:** 19,65 **HC:** 94,65

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**16** Guisantes a la Sevillana **12**  
Pollo Asado **12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 655 **Lip:** 23,45 **Prot:** 43,25 **HC:** 68,74

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**23** Crema de Calabacín ECO. **12**  
Lacón al horno  
Patatas Panadera. **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 483 **Lip:** 15,67 **Prot:** 23,00 **HC:** 63,12

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**30** Garbanzos a la Catalana  
Pollo al Ajillo  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 682 **Lip:** 22,47 **Prot:** 47,29 **HC:** 74,76

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**10** Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**  
Merluza al Horno. **4**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 594,04 **Lip:** 17,45 **Prot:** 34,10 **HC:** 78,42

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**17** Sopa de Arroz  
Palometa con Tomate. **2T-4-14T**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Kcal:** 689,81 **Lip:** 27,28 **Prot:** 35,32 **HC:** 72,93

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**24** Garbanzos Estofados con Verduras. **12**  
Hamburguesa de Atún **4**  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 697,36 **Lip:** 28,87 **Prot:** 32,50 **HC:** 79,85

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**31** Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Kcal:** 795,46 **Lip:** 29,45 **Prot:** 47,47 **HC:** 87,03

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

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

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