

## Lunes

**2** Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Rotti de Pavo al Horno. **1T-6-7T-12-12T**  
  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 717 **Lip:** 19,47 **Prot:** 30,67 **HC:** 86,36

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**9** Brócoli Rehogado con Ajitos  
Tallarines a la Boloñesa. **1-3T-6T-10T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 616 **Lip:** 17,40 **Prot:** 22,17 **HC:** 89,69

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**16** Coditos Napolitana **1-3T-6T-10T**  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 727 **Lip:** 20,41 **Prot:** 35,85 **HC:** 83,49

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

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

**Kcal:** 693 **Lip:** 28,95 **Prot:** 32,03 **HC:** 79,33

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**10** Lentejas Castellanas **1T-12**  
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 652 **Lip:** 19,24 **Prot:** 41,04 **HC:** 80,40

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

**17** Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**  
Tortilla Francesa. **3**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 620 **Lip:** 22,72 **Prot:** 28,67 **HC:** 78,61

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Miércoles

**4** Crema de Verduras ECO. **12**  
Hamburguesa de Atún **4**  
  
Tomate Aliñado con AOVE **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 548 **Lip:** 25,67 **Prot:** 21,89 **HC:** 57,45

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**11** Garbanzos Estofados con Verduras. **12**  
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**  
Tomate Aliñado con AOVE **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 758 **Lip:** 29,11 **Prot:** 25,92 **HC:** 100,91

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**18** Ensalada Mixta **4-12**  
Perrito Caliente **1-3T-6T-7T-11T**  
Patatas Fritas **12**  
Pan Integral y Agua **1**  
Postre especial **1T-3T-5T-6-7-8T**

**Kcal:** 768 **Lip:** 39,72 **Prot:** 29,33 **HC:** 73,14

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

**5** Guisantes a la Sevillana **12**  
Pollo al Ajillo  
  
Patatas Panadera  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 587 **Lip:** 17,79 **Prot:** 39,62 **HC:** 68,58

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**12** Crema de Zanahoria ECO. **12**  
Pollo Asado **12**  
Patatas Dado **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 599 **Lip:** 21,01 **Prot:** 37,55 **HC:** 63,87

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**19**

## Viernes

**6** Arroz con Tomate.  
Crujiente de Bacalao  
**1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 761,88 **Lip:** 29,49 **Prot:** 17,58 **HC:** 110,42

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**13** Arroz con Verduras  
Merluza al Horno. **4**  
Pimientos Asados  
Pan y Agua **1**  
Fruta de Temporada y Yogur **7**

**Kcal:** 721,24 **Lip:** 22,41 **Prot:** 27,50 **HC:** 98,83

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**20**



## 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"



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