

## Lunes

- 1 Sopa de Coliflor.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 533 **Lip:** 24,28 **Prot:** 15,78 **HC:** 63,89

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 7 Crema de Zanahoria ECO.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 558 **Lip:** 23,54 **Prot:** 16,56 **HC:** 68,39

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 14 Paella de Verduras.  
Abadejo a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 650 **Lip:** 18,99 **Prot:** 24,34 **HC:** 93,54

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 21 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 798 **Lip:** 27,81 **Prot:** 24,29 **HC:** 114,67

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

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

**Kcal:** 468 **Lip:** 19,53 **Prot:** 19,88 **HC:** 54,09

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

## Martes

- 8 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 681 **Lip:** 30,21 **Prot:** 25,74 **HC:** 79,79

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 15 Lentejas con Chorizo.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693 **Lip:** 28,96 **Prot:** 32,03 **HC:** 79,24

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 22 Arroz con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 763 **Lip:** 27,50 **Prot:** 17,59 **HC:** 115,25

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 29 Judías Pintas Estofadas.  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 624 **Lip:** 20,26 **Prot:** 25,08 **HC:** 85,96

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

## Miércoles

- 2 Garbanzos a la Catalana  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 687 **Lip:** 24,57 **Prot:** 37,37 **HC:** 80,76

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 9 Arroz del Señor  
Salchichas Frescas (de pollo) al Vino  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA  
VALENCIANA

**Kcal:** 796 **Lip:** 29,51 **Prot:** 26,23 **HC:** 102,56

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 16 Menestra de Verduras.  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 513 **Lip:** 18,46 **Prot:** 17,61 **HC:** 68,26

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 23 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

- 30 Guisantes a la Sevillana  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 572 **Lip:** 20,64 **Prot:** 42,42 **HC:** 54,48

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 3 Guisantes a la Sevillana  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 633 **Lip:** 29,08 **Prot:** 20,63 **HC:** 73,20

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 10 Patatas a la Riojana  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 655 **Lip:** 25,49 **Prot:** 33,59 **HC:** 74,16

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 17 Judías Pintas Estofadas.  
Hamburguesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 660 **Lip:** 26,41 **Prot:** 33,45 **HC:** 72,26

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 24 Crema de Verduras ECO.  
Merluza al Horno  
Patatas Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 519 **Lip:** 15,58 **Prot:** 27,64 **HC:** 68,41

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 31 Sopa de Arroz  
Palometa con Tomate  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 656 **Lip:** 21,68 **Prot:** 33,02 **HC:** 80,22

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

## Viernes

- 4 Espaguetis con Tomate y Queso  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 798 **Lip:** 23,27 **Prot:** 44,31 **HC:** 85,42

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 11 Pasta con Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 767 **Lip:** 20,56 **Prot:** 32,69 **HC:** 106,96

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 18 Coditos al Gratén  
Lomo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 757 **Lip:** 21,48 **Prot:** 39,78 **HC:** 84,99

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 25 Macarrones con Atún  
Hamburguesa de Ternera  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 808 **Lip:** 30,03 **Prot:** 32,52 **HC:** 102,33

**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"



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