

## Lunes

- 2** Macarrones con Salsa de Calabaza  
Magro de Cerdo con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 740 **Lip:** 19,72 **Prot:** 36,68 **HC:** 86,73

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 9** Códitos al Gratén  
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

- 16** Judías Pintas Estofadas.  
Lacón a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 571 **Lip:** 16,62 **Prot:** 34,29 **HC:** 71,56

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Martes

- 3** Arroz con Tomate.  
Fogonero al Ajoarriero  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

### JORNADA GASTRONÓMICA NAVARRA

**Kcal:** 664 **Lip:** 18,75 **Prot:** 30,90 **HC:** 96,00

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 10** 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 + Ave + Fruta

- 17** Paella de Verduras.  
Merluza a la Bilbaína.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 641 **Lip:** 18,87 **Prot:** 24,10 **HC:** 93,54

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

- 4** Crema de Coliflor.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 596 **Lip:** 26,37 **Prot:** 17,85 **HC:** 73,18

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 11** Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 698 **Lip:** 30,43 **Prot:** 26,65 **HC:** 82,43

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 18** Lentejas con Chorizo.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

## Jueves

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

**Kcal:** 687 **Lip:** 24,39 **Prot:** 37,10 **HC:** 81,54

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 12** Arroz Campesina.  
Salchichas Frescas de Pollo al Horno.  
Champiñón Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 733 **Lip:** 27,90 **Prot:** 21,30 **HC:** 102,52

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 19** Menestra de Verduras.  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 623 **Lip:** 23,42 **Prot:** 19,59 **HC:** 83,53

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Viernes



- 6** Patatas a la Riojana  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada
- 13** Patatas a la Riojana  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 649 **Lip:** 25,55 **Prot:** 33,47 **HC:** 72,89

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 20** Macarrones con Tomate  
Perrito Caliente  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial



**Kcal:** 980 **Lip:** 36,14 **Prot:** 30,40 **HC:** 132,58

**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