

## Lunes

- 4** Fideuá de Verduras ECO.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 670 **Lip:** 20,42 **Prot:** 36,50 **HC:** 85,94

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 11** Espaguetis con Tomate y Queso  
Ternera a la Jardinera  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 819 **Lip:** 21,78 **Prot:** 40,32 **HC:** 91,23

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** Macarrones con Tomate  
Cinta de Lomo Asada con Manzana  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 728 **Lip:** 19,61 **Prot:** 37,60 **HC:** 101,19

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 25** Espirales con Verdura y Tomate  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 745 **Lip:** 20,51 **Prot:** 42,02 **HC:** 87,81

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

- 5** 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 + Lácteo

- 12** 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 + Ave + Fruta

- 19** Arroz con Tomate.  
Merluza a la Bilbaina  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 663 **Lip:** 19,57 **Prot:** 28,63 **HC:** 96,23

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 26** Crema de Zanahoria ECO.  
Marmitako de Salmón.  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 550 **Lip:** 16,07 **Prot:** 19,49 **HC:** 82,54

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

- 6** 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 + Fruta

- 13** Arroz Campesina.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 20** Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 726 **Lip:** 27,37 **Prot:** 26,43 **HC:** 96,72

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 27** Arroz con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 725 **Lip:** 30,05 **Prot:** 16,96 **HC:** 93,51

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

## Jueves

- 7** Crema de Calabacín ECO.  
Lacón al horno  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

- 14** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 21** Coliflor a la Italiana  
Albóndigas de Ternera en Salsa.  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 753 **Lip:** 37,98 **Prot:** 24,05 **HC:** 77,09

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

- 28** Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Viernes

- 8** Garbanzos a la Catalana  
Hamburguesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 748 **Lip:** 32,38 **Prot:** 36,03 **HC:** 80,92

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 15**



- 22** Garbanzos Estofados con Patata  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 749 **Lip:** 28,18 **Prot:** 23,46 **HC:** 102,37

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 29** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Hamburguesa de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 634 **Lip:** 21,60 **Prot:** 30,75 **HC:** 82,25

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

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