

## Lunes

9

**9**

**16** Espirales con Verduras y Tomate Espiral, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Zanahoria  
Croquetas de Bacalao Croqueta Bacalao, Aceite Girasol Alto Oleico

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre  
Pan y Agua Pan S/s  
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana, Naranja, Plátano Banana

**Kcal:** 733 **Lip:** 26,32 **Prot:** 16,08 **HC:** 106,70

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

23

**23** Macarrones con Salsa de Calabaza Macarrones, Calabaza, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Merluza a la Andaluza Merluza Filete C/p, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s  
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana, Naranja, Plátano Banana

**Kcal:** 645 **Lip:** 21,07 **Prot:** 25,99 **HC:** 87,29

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

30

**30** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra  
Patatas Fritas Patata Frita

Pan y Agua Pan  
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana, Naranja, Plátano Banana

**Kcal:** 835 **Lip:** 25,71 **Prot:** 33,87 **HC:** 102,50

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

10

**10** Pasta con Tomate Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Caballa en Aceite Caballa Aceite

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan S/s  
Fruta de Temporada Naranja, Pera Conferencia, Manzana Golden, Plátano Banana

**Kcal:** 681 **Lip:** 20,93 **Prot:** 31,78 **HC:** 89,80

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

17

**17** Garbanzos Estofados con Patatas Garbanzo, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra  
Pollo al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s  
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana, Naranja, Plátano Banana

**Kcal:** 765 **Lip:** 22,11 **Prot:** 46,35 **HC:** 75,31

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

24

**24** Lentejas Con Arroz Lenteja Pardina, Arroz Vaporizado, Cebolla Pelada, Tomate Frito

Carcamusas Cerdo Dado, Guisante, Tomate Frito, Cebolla Pelada  
Guisantes en Guiso

Pan y Agua Pan S/s  
Fruta de Temporada Naranja, Pera Conferencia, Manzana Golden, Plátano Banana

**Kcal:** 741 **Lip:** 21,29 **Prot:** 36,93 **HC:** 103,06

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Miércoles

11

**11** Judías Verdes Rehogadas con Patata Judías Verdes Redondas, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Salchichas Mixtas al Horno Salchicha Frankfurt, Aceite Girasol

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Naranja, Pera Conferencia, Manzana Golden, Plátano Banana

**Kcal:** 585 **Lip:** 31,99 **Prot:** 19,64 **HC:** 53,09

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

18

**18** Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada  
Merluza a la Bilbaína Merluza Filete C/p, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana, Naranja, Plátano Banana

**Kcal:** 592 **Lip:** 17,92 **Prot:** 23,62 **HC:** 87,77

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

25

**25** Menestra de Verduras con York y Chorizo Menestra Imperial, Cebolla Pelada, Chorizo Vela, Fiambré Sandwich

Tortilla Francesa con Atún Huevo Liquido, Atun Aceite Girasol, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada  
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral  
Fruta de Temporada Naranja, Pera Conferencia, Manzana Golden, Plátano Banana

**Kcal:** 489 **Lip:** 26,58 **Prot:** 20,57 **HC:** 41,86

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

## Jueves

12

**12** Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada

Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s  
Fruta de Temporada Naranja, Pera Conferencia, Manzana Golden, Plátano Banana

**Kcal:** 700 **Lip:** 30,16 **Prot:** 28,73 **HC:** 81,05

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

19

**19** Potaje de Alubias Viudas Blancas Alubia Blanca, Tomate Frito, Patata Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo  
Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata y Cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan S/s  
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana, Naranja, Plátano Banana

**Kcal:** 636 **Lip:** 19,88 **Prot:** 22,29 **HC:** 91,76

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

26

**26** Sopa de Cocido Fideos, Sal Fina Yodada, Gallina, Garbanzo

Cocido Completo con Verduras Garbanzo, Pollo Troceado, Patata Pelada, Morcillo

Pan y Agua Pan S/s  
Fruta de Temporada Naranja, Pera Conferencia, Manzana Golden, Plátano Banana

**Kcal:** 707 **Lip:** 17,74 **Prot:** 39,81 **HC:** 99,96

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

13

**13** Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Guisante, Cebolla Pelada

Cinta de Lomo Adobado al Horno Cinta Lomo Adobada, Aceite Oliva Virgen Extra

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

Pan y Agua Pan S/s  
Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja

**Kcal:** 730 **Lip:** 22,47 **Prot:** 35,17 **HC:** 100,20

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

20

**20** Coliflor a la Italiana Coliflor Rebozada, Tomate Frito, Aceite Girasol Alto Oleico, Azucar  
Albóndigas de Pollo y Ternera en Salsa Albondiga Mixta Pollo/Ternera, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico  
Zanahorias en Guiso

Pan y Agua Pan S/s  
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana, Naranja, Plátano Banana

**Kcal:** 742 **Lip:** 36,39 **Prot:** 30,27 **HC:** 81,06

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

27

**27** Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Marmitako de Salmón Patata Pelada, Salmon, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

Pan y Agua Pan S/s  
Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural, Pera Conferencia, Naranja, Plátano Banana

**Kcal:** 620 **Lip:** 16,67 **Prot:** 24,72 **HC:** 95,21

**Cena:** Verdura + Huevo + 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 encontrará 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