

## Lunes

9

## Martes

10

Macarrones con Tomate  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 729 **Lip:** 25,37 **Prot:** 36,31 **HC:** 86,73

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

11

Judías Verdes con Patata  
Salchichas de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 577 **Lip:** 32,35 **Prot:** 22,51 **HC:** 50,63

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Jueves

12

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

## Viernes

13

Arroz Campesina.  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 734 **Lip:** 23,26 **Prot:** 38,21 **HC:** 97,41

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

16

Espirales con Verdura y Tomate  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 743 **Lip:** 23,03 **Prot:** 14,51 **HC:** 108,60

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

17

Garbanzos Estofados con Patata  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 678 **Lip:** 22,24 **Prot:** 46,89 **HC:** 75,15

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

18

Arroz con Tomate  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 663 **Lip:** 19,75 **Prot:** 28,90 **HC:** 95,45

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

19

Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 726 **Lip:** 27,11 **Prot:** 26,26 **HC:** 97,32

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

20

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 + Fruta

23

Macarrones con Salsa de Calabaza  
Hamburguesa de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 686 **Lip:** 19,47 **Prot:** 20,80 **HC:** 107,80

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

24

Lentejas Con Arroz.  
Carcamusas  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 880 **Lip:** 16,31 **Prot:** 50,07 **HC:** 131,50

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

25

Menestra de Verduras con York y Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 560 **Lip:** 33,73 **Prot:** 17,64 **HC:** 45,81

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

26

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

27

Crema de Zanahoria ECO.  
Marmitako de Salmón.  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 617 **Lip:** 19,55 **Prot:** 23,45 **HC:** 87,70

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

30

Arroz con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 770 **Lip:** 20,86 **Prot:** 40,50 **HC:** 108,42

**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