

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>4</b> Paella Mixta. Crujiente de Bacalao  Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>5</b> <b>Menestra de Verduras</b> Tortilla Francesa.  Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>6</b> Crema de Calabacín ECO. <b>Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias</b> Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>7</b> Garbanzos a la Catalana Hamburguesa de Atún  Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>8</b> Espaguetis con Tomate y Queso Ternera a la Jardinera  Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>11</b> Crema de Verduras ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>12</b> Arroz Campesina. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>13</b> <b>Lentejas guisadas con Arroz ECO</b> <b>Abadejo a la Gallega</b> <b>Ensalada de Lechuga y Maíz</b> Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>14</b> Lentejas Estofadas con Verduras. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>15</b> <div style="text-align: center;">   <b>FESTIVO</b> </div>
<b>18</b> Arroz con Tomate. Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>19</b> Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>20</b> Coliflor a la Italiana Albóndigas de Ternera en Salsa. Zanahoria en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	<b>21</b> Garbanzos Estofados con Patata Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>22</b> Espirales con Verdura y Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>25</b> Crema de Zanahoria ECO. Marmitako de Salmón.  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>26</b> Arroz con Verduras Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo	<b>27</b> <b>Potaje de Garbanzos con Calabacín Eco</b> <b>Jamoncitos de Pollo al Horno</b> <b>Ensalada de Lechuga y Tomate</b> Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>28</b> Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	<b>29</b> Macarrones con Salsa de Calabaza <b>Salmón al Horno en Salsa</b> <b>Menestra al Vapor ECO</b> Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>4</b> Arroz con Verduras <b>Merluza al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>5</b> Lentejas con Chorizo. <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>6</b> Crema de Calabacín ECO. Lacón al horno Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta	<b>7</b> Garbanzos a la Catalana Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>8</b> <b>Pasta Sin Huevo al Gratén</b> Ternera a la Jardinera Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>11</b> Crema de Verduras ECO. <b>Merluza al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>12</b> Arroz Campesina. <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>13</b> <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</b> Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>14</b> Lentejas Estofadas con Verduras. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	 <b>FESTIVO</b>
<b>18</b> Arroz con Tomate. Merluza a la Bilbaína Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>19</b> Potaje de Alubias Viudas Blancas. <b>Cinta de Lomo Adobado al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>20</b> Coliflor a la Italiana Albóndigas de Ternera en Salsa. Zanahoria en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Legumbre + Fruta	<b>21</b> Garbanzos Estofados con Patata <b>Palometa al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>22</b> <b>Pasta Sin Huevo con Verduras</b> Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>25</b> Crema de Zanahoria ECO. Marmitako de Salmón. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>26</b> Arroz con Verduras <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>27</b> <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</b> Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Fruta	<b>28</b> Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>29</b> <b>Pasta sin gluten ni Huevo con Salsa de Calabaza</b> Magro de Cerdo con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + 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.

## Lunes

4 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 + Fruta

11 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:** Pasta + Verdura + Lácteo

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

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

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

25 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

## Martes

5 Lentejas con Chorizo.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693 **Lip:** 29,04 **Prot:** 31,93 **HC:** 79,42

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

12 Arroz Campesina.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 641 **Lip:** 22,61 **Prot:** 20,30 **HC:** 93,17

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Kcal:** 727 **Lip:** 27,19 **Prot:** 26,16 **HC:** 97,50

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

26 Arroz con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 725 **Lip:** 29,87 **Prot:** 16,69 **HC:** 94,29

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

## Miércoles

6 Crema de Calabacín ECO.  
Lacón al horno  
Patatas Panadera.  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 483 **Lip:** 15,85 **Prot:** 23,27 **HC:** 62,34

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

13 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:** Arroz + Pescado + Lácteo

20 Coliflor a la Italiana  
Albóndigas de Ternera en Salsa.  
Zanahoria en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 753 **Lip:** 38,16 **Prot:** 24,32 **HC:** 76,31

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

27 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 + Pescado + Fruta

## Jueves

7 Garbanzos a la Catalana  
Hamburguesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 681 **Lip:** 28,90 **Prot:** 32,07 **HC:** 75,76

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

14 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Palometa con Tomate.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 713 **Lip:** 22,78 **Prot:** 44,84 **HC:** 84,55

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

21 Garbanzos Estofados con Patata  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 681 **Lip:** 24,70 **Prot:** 19,50 **HC:** 97,21

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

28 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

## Viernes

8 Espaguetis con Tomate y Queso  
Ternera a la Jardinera  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 886 **Lip:** 25,26 **Prot:** 44,28 **HC:** 96,39

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

15



FESTIVO

22 Espirales con Verdura y Tomate  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 806 **Lip:** 23,97 **Prot:** 45,96 **HC:** 91,53

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

29 Macarrones con Salsa de Calabaza  
Magro de Cerdo con Tomate.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 746 **Lip:** 19,66 **Prot:** 36,80 **HC:** 87,99

**Cena:** Patata + 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