

Lunes

3



FESTIVO

10 Lentejas con Chorizo.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 747 Lip: 29,23 Prot: 25,03 HC: 98,15

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 Lip: 31,23 Prot: 20,35 HC: 72,63

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

24 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Ternera al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 697 Lip: 23,56 Prot: 32,55 HC: 91,77

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

31 Crema de Coliflor.
Pollo en Pepitoria
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 598 Lip: 18,22 Prot: 37,43 HC: 72,71

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

4



FESTIVO

11 Arroz con Tomate.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 17,88 Prot: 26,10 HC: 98,42

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Paella de Verduras.
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 756 Lip: 28,18 Prot: 17,73 HC: 108,44

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Arroz con Tomate.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 614 Lip: 17,84 Prot: 23,85 HC: 93,25

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 589 Lip: 25,85 Prot: 15,27 HC: 72,78

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

12 Judías Verdes Rehogadas.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 497 Lip: 17,24 Prot: 25,34 HC: 61,69

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 627 Lip: 18,32 Prot: 42,99 HC: 75,68

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26 Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 560 Lip: 17,62 Prot: 34,75 HC: 66,88

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Jueves

6

Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 583 Lip: 21,47 Prot: 42,21 HC: 55,66

Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 626 Lip: 22,67 Prot: 28,79 HC: 79,78

Cena: Arroz + Carne + Fruta

20 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 739 Lip: 26,30 Prot: 27,64 HC: 101,07

Cena: Arroz + Ave + Fruta

27 Potaje de Garbanzos Estofados.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 640 Lip: 25,06 Prot: 27,99 HC: 78,86

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Viernes

7

Espirales con Tomate.
Hamburguesa de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 741 Lip: 30,28 Prot: 26,55 HC: 89,84

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

14 Macarrones con Tomate
Salmón a la Naranja

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 715 Lip: 21,27 Prot: 36,47 HC: 93,87

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Kcal: 783 Lip: 24,57 Prot: 36,01 HC: 84,88

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

28 Macarrones con Tomate
Marmitako de Salmón.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 843 Lip: 25,19 Prot: 29,99 HC: 126,66

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 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

Lunes

3



FESTIVO

Martes

4



FESTIVO

Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

Jueves

6

Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Viernes

7

Espirales con Tomate.
Hamburguesa de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta10 **Potaje de Lentejas con Calabaza**

Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Arroz con Tomate.
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Judías Verdes Rehogadas.
Abadejo al Horno a las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Macarrones con Tomate
Salmón a la Naranja

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Crema de Calabacín ECO.
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 Paella de Verduras.
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Ternera al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Arroz con Tomate.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

26 Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

27 Potaje de Garbanzos Estofados.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

28 Macarrones con Tomate
Marmitako de Salmón.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31 Crema de Coliflor.
Pollo en Pepitoria
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + 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.