

## Lunes

5 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Hamburguesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 691 **Lip:** 26,88 **Prot:** 34,30 **HC:** 80,99

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

12 Arroz con Tomate.  
Salmón a la Naranja.  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 646 **Lip:** 17,11 **Prot:** 29,90 **HC:** 95,55

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

19 Lentejas Castellanas  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 714 **Lip:** 24,19 **Prot:** 29,23 **HC:** 97,34

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

26 Alubias Blancas Campesinas.  
Bacalao con Tomate.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 687 **Lip:** 19,96 **Prot:** 42,24 **HC:** 84,00

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

6 Arroz Tres Delicias  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 27,62 **Prot:** 22,24 **HC:** 88,80

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 620 **Lip:** 22,73 **Prot:** 28,67 **HC:** 78,52

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

20 Guisantes a la Sevillana  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 639 **Lip:** 28,08 **Prot:** 20,69 **HC:** 76,99

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27 Paella de Verduras y Marisco.  
Tortilla Francesa.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 678 **Lip:** 23,00 **Prot:** 22,37 **HC:** 93,77

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Miércoles

7 Crema de Coliflor.  
Albóndigas de Pollo en Salsa.  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 664 **Lip:** 24,28 **Prot:** 23,44 **HC:** 89,35

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

14 Judías Verdes Rehogadas.  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 611 **Lip:** 26,90 **Prot:** 35,13 **HC:** 59,06

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

21 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 + Huevo + Fruta

28 Crema de Brócoli y Zanahoria.   
Carcamusas Toledanas.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 549 **Lip:** 18,04 **Prot:** 33,29 **HC:** 63,47

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Jueves

8 Judías Blancas con Chorizo.  
Merluza a la Bilbaína.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 689 **Lip:** 26,10 **Prot:** 35,33 **HC:** 81,06

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15 Garbanzos Viudos.  
Albóndigas de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 639 **Lip:** 23,43 **Prot:** 30,64 **HC:** 78,62

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

22 Arroz a Banda.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 709 **Lip:** 22,19 **Prot:** 38,76 **HC:** 90,52

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos a la Catalana.  
Marmitako de Salmón.  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 707 **Lip:** 19,50 **Prot:** 30,24 **HC:** 106,87

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

## Viernes

9 Espinacas Salteadas con Ajo   
Pasta a la Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

JORNADA EUROPEA  
(ITALIA)

**Kcal:** 733 **Lip:** 22,37 **Prot:** 23,99 **HC:** 91,88

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

16 Coditos Napolitana  
Lacón a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 745 **Lip:** 20,84 **Prot:** 31,12 **HC:** 91,47

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

23 Macarrones con Tomate  
Lomo al Pepe  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 688 **Lip:** 21,42 **Prot:** 36,80 **HC:** 87,28

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

30 Coditos con Tomate  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

## JORNADA GASTRONÓMICA

## CASTILLA LA MANCHA

**Kcal:** 549 **Lip:** 18,04 **Prot:** 33,29 **HC:** 63,47

**Cena:** Arroz + 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"



ESCANEA 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

- 5 Lentejas Estofadas con Verduras.  
Hamburguesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

- 6 Coliflor Rebozada  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Miércoles

- 7 Crema de Coliflor.  
Albóndigas de Pollo en Salsa.  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Jueves

- 8 Garbanzos Estofados con Verduras  
Merluza a la Bilbaína.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Viernes

- 9 Espinacas Salteadas con Ajo  
Pasta a la Boloñesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

- 12 Arroz con Tomate.  
Salmón a la Naranja.  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 14 Judías Verdes Rehogadas.  
Ragout de Ternera Estofada.  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 15 Garbanzos Viudos.  
Albóndigas de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 16 Codos Napolitana  
Tiras de Rosada al Horno al Ajo y Perejil  
Menestra al Vapor ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 19 Lentejas Castellanas  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 20 Guisantes a la Sevillana  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 22 Arroz a Banda.  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 23 Macarrones con Tomate  
Abadejo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 26 Alubias Blancas Campesinas.  
Bacalao con Tomate.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 27 Paella de Verduras y Marisco.  
Tortilla Francesa.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 28 Crema de Brócoli y Zanahoria.  
Dados de Atún al Horno en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 29 Garbanzos a la Catalana.  
Marmitako de Salmón.  
  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

- 30 Codos con Tomate  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**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.