

**Lunes**

6

**Kcal:** 676 **Lip:** 28,47 **Prot:** 29,26 **HC:** 78,80  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

13

Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

20

**Kcal:** 676 **Lip:** 28,47 **Prot:** 29,26 **HC:** 78,80  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

Judías Verdes con Tomate  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

27

**Kcal:** 514 **Lip:** 22,13 **Prot:** 14,49 **HC:** 64,83  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

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

**Kcal:** 670 **Lip:** 28,53 **Prot:** 29,14 **HC:** 77,54  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**Martes**

7

**Kcal:** 806 **Lip:** 28,32 **Prot:** 13,80 **HC:** 126,98  
**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

14

Arroz con Tomate  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

21

**Kcal:** 692 **Lip:** 20,04 **Prot:** 47,85 **HC:** 82,56  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

28

**Kcal:** 692 **Lip:** 20,04 **Prot:** 47,85 **HC:** 82,56  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

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 + Huevo + Lácteo

**Miércoles**

8

**Kcal:** 706 **Lip:** 23,39 **Prot:** 36,97 **HC:** 85,16  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

15

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

22

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Fideuá de Verduras ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

29

**Kcal:** 680 **Lip:** 20,51 **Prot:** 32,44 **HC:** 91,55  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

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**

9

**Kcal:** 728 **Lip:** 29,70 **Prot:** 28,32 **HC:** 89,65  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

16

Macarrones con Atún  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

23

**Kcal:** 672 **Lip:** 20,60 **Prot:** 36,16 **HC:** 85,76  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

Sopa de Arroz  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

30

**Kcal:** 539 **Lip:** 19,09 **Prot:** 30,64 **HC:** 60,07  
**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

Espirales a la Boloñesa  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 731 **Lip:** 18,11 **Prot:** 36,40 **HC:** 87,68  
**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**Viernes**

10

**Kcal:** 660 **Lip:** 17,80 **Prot:** 34,73 **HC:** 91,51  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

17

Crema de Verduras ECO  
Hamburguesa de Ternera  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

24

**Kcal:** 673 **Lip:** 26,91 **Prot:** 24,01 **HC:** 84,98  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

Guisantes a la Sevillana  
Salmón al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

31

**Kcal:** 667 **Lip:** 28,36 **Prot:** 34,34 **HC:** 69,79  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

Crema de Calabacín ECO  
Lacón al horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 550 **Lip:** 19,08 **Prot:** 26,96 **HC:** 68,28  
**Cena:** Arroz + 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"



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