

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**1** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Hamburguesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**2** Arroz con Tomate.  
Lomo Asado  
Zanahoria Rehogada.  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**3** Garbanzos Estofados con Verduras.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**4** Fideuá de Verduras ECO.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 678 **Lip:** 26,61 **Prot:** 33,07 **HC:** 79,68

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**Kcal:** 690 **Lip:** 19,28 **Prot:** 33,31 **HC:** 95,95

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 758 **Lip:** 28,94 **Prot:** 25,66 **HC:** 101,59

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**Kcal:** 743 **Lip:** 25,21 **Prot:** 22,22 **HC:** 106,42

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**7** Judías Verdes con Cebolla y Ajo  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**9** Macarrones con Tomate  
Rotti de Pavo al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**10** Arroz Campesina.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**11** Lentejas Castellanas  
Merluza a la Bilbaina  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 611 **Lip:** 26,72 **Prot:** 34,86 **HC:** 59,84

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Kcal:** 701 **Lip:** 23,70 **Prot:** 32,34 **HC:** 89,01

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Kcal:** 659 **Lip:** 22,81 **Prot:** 19,96 **HC:** 94,13

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Kcal:** 700 **Lip:** 21,92 **Prot:** 42,52 **HC:** 85,95

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**14**

**15**

**16**

**17**

**18**

**VACACIONES DE SEMANA SANTA**



**21**

**22** Códitos con Tomate  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**23** Patatas Guisadas con Chorizo  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA  
CASTILLA Y LEÓN (SEGOVIA)

**24** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**25** Crema de Calabacín y Zanahoria ECO  
Pollo Asado  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 741 **Lip:** 21,48 **Prot:** 14,96 **HC:** 103,11

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 668 **Lip:** 25,44 **Prot:** 34,41 **HC:** 76,74

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 598 **Lip:** 22,04 **Prot:** 25,48 **HC:** 77,51

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 703 **Lip:** 22,70 **Prot:** 42,05 **HC:** 82,47

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**28**

Brócoli Rehogado con Ajitos  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**29**

Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**30**

Lentejas con Chorizo  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 610 **Lip:** 17,37 **Prot:** 22,15 **HC:** 88,25

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 624 **Lip:** 22,96 **Prot:** 16,74 **HC:** 91,52

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 699 **Lip:** 25,16 **Prot:** 40,81 **HC:** 80,01

**Cena:** Patata + Huevo + 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.



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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate. <b>Abadejo a la Gallega</b> <b>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</b> Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Lácteo	3 Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	4 Fideuá de Verduras ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
7 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	8 Garbanzos a la Catalana Marmitako de Salmón.  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	9 Macarrones con Tomate Rotti de Pavo al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	10 Arroz Campesina. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	11 Lentejas Castellanas <b>Merluza a la Bilbaina</b> Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate <b>Filete de Merluza Empanada</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	23 <b>Potaje de Garbanzos con Calabacín Eco</b> Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO. Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 <b>Alubias Blancas Guisadas Eco</b> <b>Merluza al Horno</b> Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras. <b>Tortilla Francesa.</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate. <b>Filete de Pollo al Horno</b> Zanahoria Rehogada. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	3 Garbanzos Estofados con Verduras. <b>Tortilla Francesa.</b> Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	4 Fideuá de Verduras ECO. <b>Merluza al Horno.</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
7 Judías Verdes con Cebolla y Ajo Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	8 Garbanzos a la Catalana Marmitako de Salmón.  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	9 Macarrones con Tomate Rotti de Pavo al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	10 Arroz Campesina. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	11 Lentejas Castellanas Merluza a la Billbaína. Pimientos Asados Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur Desnatado</b> <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate <b>Caballa en Aceite</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	23 <b>Estofado de Patatas con Verduras.</b> <b>Bacalao al Horno</b> Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO. Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur Desnatado</b> <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 <b>Lentejas Estofadas con Verduras.</b> Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	2 Arroz con Tomate. Lomo Asado Zanahoria Rehogada. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	3 Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	4 Fideuá de Verduras ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta
7 <b>Crema de Zanahoria ECO.</b> Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta	8 Garbanzos a la Catalana Marmitako de Salmón.  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	9 Macarrones con Tomate Rotti de Pavo al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	10 Arroz Campesina. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	11 Lentejas Castellanas <b>Merluza a la Bilbaina</b> Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
14	15	16	17	18
21	22 Coditos con Tomate Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	23 Patatas Guisadas con Chorizo Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	24 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO. Pollo Asado Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
28 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	29 Arroz con Tomate. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	30 Lentejas con Chorizo. <b>Merluza al Horno</b> Pimientos Asados Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + 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.