

## Lunes

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

**Kcal:** 647 **Lip:** 20,17 **Prot:** 23,95 **HC:** 95,51

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

10 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:** Pasta + Verdura + Lácteo

17 Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 688 **Lip:** 20,31 **Prot:** 31,23 **HC:** 97,11

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

24 Crema de Zanahoria ECO.  
Palometa con Tomate.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 547 **Lip:** 21,46 **Prot:** 31,75 **HC:** 55,16

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Martes

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

**Kcal:** 726 **Lip:** 27,11 **Prot:** 26,26 **HC:** 97,32

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

11 Paella de Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 647 **Lip:** 22,08 **Prot:** 19,80 **HC:** 92,68

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

18 Crema de Coliflor.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 596 **Lip:** 26,27 **Prot:** 17,48 **HC:** 74,13

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

25 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 692 **Lip:** 30,23 **Prot:** 26,36 **HC:** 81,77

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

## Miércoles

5 Menestra de Verduras.  
Albóndigas de Ternera en Salsa.  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 681 **Lip:** 32,34 **Prot:** 23,61 **HC:** 72,63

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

12 Crema de Verduras ECO.  
Salchichas Frescas de Pollo al Horno.  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 642 **Lip:** 29,08 **Prot:** 19,81 **HC:** 76,06

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

19 Garbanzos a la Catalana  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 637 **Lip:** 21,43 **Prot:** 36,67 **HC:** 75,65

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

26 Papas con Choco  
Flamenquines  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 691 **Lip:** 25,25 **Prot:** 29,44 **HC:** 89,66

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

6 Garbanzos Estofados con Patata  
Medallón de Salmón y Calabaza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 730 **Lip:** 32,81 **Prot:** 32,10 **HC:** 78,50

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

13 Judías Blancas con Chorizo.  
Palometa a la Riojana.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 853 **Lip:** 30,45 **Prot:** 45,27 **HC:** 83,87

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

20 Guisantes a la Sevillana  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 637 **Lip:** 30,07 **Prot:** 20,67 **HC:** 72,16

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

27 Arroz Campesina.  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 603 **Lip:** 17,15 **Prot:** 24,40 **HC:** 91,94

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

## Viernes

7 Espirales con Verdura y Tomate  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 740 **Lip:** 20,57 **Prot:** 41,90 **HC:** 86,55

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

14 Macarrones con Tomate  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 744 **Lip:** 23,08 **Prot:** 40,74 **HC:** 93,70

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

21 Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 826 **Lip:** 20,74 **Prot:** 42,80 **HC:** 99,73

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

28 Espirales con Verdura y Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 795 **Lip:** 20,76 **Prot:** 33,10 **HC:** 109,54

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

JORNADA GASTRONÓMICA  
ANDALUCÍA

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
<b>3</b> Arroz con Tomate. Merluza a la Bilbaina. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>4</b> Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>5</b> Menestra de Verduras. Albóndigas de Ternera en Salsa. Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>6</b> Garbanzos Estofados con Patata Medallón de Salmón y Calabaza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>7</b> Espirales con Verdura y Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo
<b>10</b> Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>11</b> Paella de Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Crema de Verduras ECO. Salchichas Frescas de Pollo al Horno. Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>13</b> <b>Arroz con Tomate.</b> Palometa a la Riojana. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>14</b> Macarrones con Tomate <b>Merluza al Horno al Ajo y Perejil</b> <b>Brócoli al Vapor</b> Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Legumbre + Fruta
<b>17</b> Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>18</b> Crema de Coliflor. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>19</b> Garbanzos a la Catalana Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>20</b> Guisantes a la Sevillana Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	<b>21</b> Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>24</b> Crema de Zanahoria ECO. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>25</b> Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>26</b> Papas con Choco Flamenquines Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>27</b> Arroz Campesina. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>28</b> Espirales con Verdura y Tomate <b>Tortilla Francesa.</b> Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Arroz con Tomate. Merluza a la Bilbaina. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>4</b> Potaje de Alubias Viudas Blancas. <b>Tortilla Francesa.</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>5</b> Menestra de Verduras. <b>Cinta de Lomo Adobado al Horno</b> Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>6</b> Garbanzos Estofados con Patata <b>Salmón al Horno.</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>7</b> Espirales con Verdura y Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo
<b>10</b> Lentejas Estofadas con Verduras. <b>Merluza al Horno.</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>11</b> Paella de Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Crema de Verduras ECO. <b>Filete de Pollo al Horno</b> Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>13</b> <b>Judías Blancas Estofadas con Verduras.</b> Palometa a la Riojana. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>14</b> Macarrones con Tomate Magro de Cerdo en Salsa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur Desnatado</b> <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>17</b> Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>18</b> Crema de Coliflor. <b>Tortilla Francesa.</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>19</b> <b>Garbanzos Estofados con Verduras.</b> Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>20</b> <b>Guisantes Rehogados</b> <b>Merluza al Horno.</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	<b>21</b> Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>24</b> Crema de Zanahoria ECO. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>25</b> Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. <b>Tortilla Francesa.</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>26</b> <b>Estofado de Patatas con Verduras.</b> <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>27</b> Arroz Campesina. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>28</b> Espirales con Verdura y Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua <b>Fruta de Temporada y Yogur Desnatado</b> <b>Cena:</b> 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Arroz con Tomate. Merluza a la Bilbaina. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>4</b> Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>5</b> <b>Crema de Verduras ECO</b> Albóndigas de Ternera en Salsa. Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>6</b> Garbanzos Estofados con Patata Medallón de Salmón y Calabaza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>7</b> Espirales con Verdura y Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo
<b>10</b> Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>11</b> Paella de Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>12</b> Crema de Verduras ECO. Salchichas Frescas de Pollo al Horno. Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>13</b> Judías Blancas con Chorizo. Palometa a la Riojana. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>14</b> Macarrones con Tomate Magro de Cerdo en Salsa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>17</b> Arroz con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>18</b> Crema de Coliflor. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>19</b> Garbanzos a la Catalana Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria ECO en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>20</b> Guisantes a la Sevillana Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo	<b>21</b> Coditos con Tomate Pollo Asado Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>24</b> Crema de Zanahoria ECO. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>25</b> Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>26</b> Papas con Choco Flamenquines Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>27</b> Arroz Campesina. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	<b>28</b> Espirales con Verdura y Tomate Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> 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.