

Lunes

4 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 + Carne + Fruta

11 Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 **Lip:** 23,66 **Prot:** 17,38 **HC:** 75,58

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

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

Kcal: 663 **Lip:** 19,57 **Prot:** 28,63 **HC:** 96,23

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

25 Crema de Zanahoria ECO.
Marmitako de Salmón.

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 550 **Lip:** 16,07 **Prot:** 19,49 **HC:** 82,54

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

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

Kcal: 693 **Lip:** 29,04 **Prot:** 31,93 **HC:** 79,42

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

12 Arroz Campesina.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 22,61 **Prot:** 20,30 **HC:** 93,17

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 727 **Lip:** 27,19 **Prot:** 26,16 **HC:** 97,50

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

26 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 725 **Lip:** 29,87 **Prot:** 16,69 **HC:** 94,29

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Miércoles

6 Crema de Calabacín ECO.
Lacón al horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 483 **Lip:** 15,85 **Prot:** 23,27 **HC:** 62,34

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 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: Arroz + Pescado + Lácteo

20 Coliflor a la Italiana
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 38,16 **Prot:** 24,32 **HC:** 76,31

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

27 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

7 Garbanzos a la Catalana
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 28,90 **Prot:** 32,07 **HC:** 75,76

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Lentejas Estofadas con Verduras.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 713 **Lip:** 22,78 **Prot:** 44,84 **HC:** 84,55

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Garbanzos Estofados con Patata
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 24,70 **Prot:** 19,50 **HC:** 97,21

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 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: Arroz + Huevo + Lácteo

Viernes

8 Espaguetis con Tomate y Queso
Ternera a la Jardinera
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 886 **Lip:** 25,26 **Prot:** 44,28 **HC:** 96,39

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

15


FESTIVO

22 Espirales con Verdura y Tomate
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 806 **Lip:** 23,97 **Prot:** 45,96 **HC:** 91,53

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Macarrones con Salsa de Calabaza
Magro de Cerdo con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 746 **Lip:** 19,66 **Prot:** 36,80 **HC:** 87,99

Cena: Patata + 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"



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

- 4 Paella Mixta.
Crujiente de Bacalao
- Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 11 Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

- 18 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 25 Crema de Zanahoria ECO.
Marmitako de Salmón.
- Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Martes

- 5 **Menestra de Verduras**
Tortilla Francesa.
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 12 Arroz Campesina.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 19 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 26 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Ave + Lácteo

Miércoles

- 6 Crema de Calabacín ECO.
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 13 **Lentejas guisadas con Arroz ECO**
Abadejo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 20 Coliflor a la Italiana
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Zanahoria en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

- 27 **Potaje de Garbanzos con Calabacín Eco**
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

- 7 Garbanzos a la Catalana
Hamburguesa de Atún
- Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

- 14 Lentejas Estofadas con Verduras.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 21 Garbanzos Estofados con Patata
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 28 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

Viernes

- 8 Espaguetis con Tomate y Queso
Ternera a la Jardinera
- Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
- Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

15



FESTIVO

- 22 Espirales con Verdura y Tomate
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
- Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 29 Macarrones con Salsa de Calabaza
Salmón al Horno en Salsa
Menestra al Vapor ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + 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
4 Arroz con Verduras Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Crema de Calabacín ECO. Lacón al horno Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	7 Garbanzos Estofados con Verduras. Palometa al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	8 Espaguetis con Tomate Ternera a la Jardinera Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Pescado + Fruta
11 Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	12 Arroz Campesina. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	13 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	14 Lentejas Estofadas con Verduras. Palometa al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	15 <div style="text-align: center;">  </div>
18 Arroz con Tomate. Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	19 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	20 Crema de Verduras ECO. Cinta de Lomo Adobado al Horno Zanahoria Rehogada. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	21 Garbanzos Estofados con Patata Palometa al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	22 Espirales con Verdura y Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Crema de Zanahoria ECO. Marmitako de Salmón. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Arroz con Verduras Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo	27 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	28 Lentejas Estofadas con Verduras. Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	29 Pasta Salteada Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + 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
4 Paella Mixta. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	5 Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	6 Crema de Calabacín ECO. Lacón al horno Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	7 Garbanzos a la Catalana Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	8 Espaguetis con Tomate y Queso Ternera a la Jardinera Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
11 Crema de Verduras ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	12 Arroz Campesina. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	13 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	14 Lentejas Estofadas con Verduras. Palometa con Tomate. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	 FESTIVO
18 Arroz con Tomate. Merluza a la Bilbaina Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	19 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	20 Coliflor a la Italiana Albóndigas de Ternera en Salsa. Zanahoria en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Lácteo	21 Garbanzos Estofados con Patata Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	22 Espirales con Verdura y Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
25 Crema de Zanahoria ECO. Marmitako de Salmón. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	26 Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo	27 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	28 Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	29 Macarrones con Salsa de Calabaza Magro de Cerdo con Tomate. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + 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.