

## Lunes

- 2 Macarrones con Tomate  
Cinta de Lomo Adobada al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 680 **Lip:** 21,23 **Prot:** 36,20 **HC:** 86,91

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 9 Arroz con Verduras  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 716 **Lip:** 20,02 **Prot:** 39,22 **HC:** 97,68

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Kcal:** 708 **Lip:** 30,95 **Prot:** 16,60 **HC:** 94,67

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## Martes

- 3 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 672 **Lip:** 28,35 **Prot:** 28,74 **HC:** 78,51

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

- 10 Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 708 **Lip:** 29,49 **Prot:** 26,29 **HC:** 87,61

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 17 Lentejas Estofadas con Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 22,06 **Prot:** 39,00 **HC:** 87,15

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

## Miércoles

- 4 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 624 **Lip:** 17,48 **Prot:** 28,68 **HC:** 91,93

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 11 Crema de Zanahoria ECO  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 586 **Lip:** 22,56 **Prot:** 33,28 **HC:** 61,84

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

- 18 Ensalada Mixta  
Perrito Caliente  
Patatas Fritas  
Pan Integral y Agua  
Postre especial

**Kcal:** 785 **Lip:** 38,89 **Prot:** 29,36 **HC:** 79,15

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Jueves

- 5 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 12 Lentejas Castellanas  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 795 **Lip:** 27,69 **Prot:** 24,05 **HC:** 114,46

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

19



## Viernes

- 6 Crema de Verduras ECO  
Salmón en Salsa de Eneldo  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 649 **Lip:** 26,79 **Prot:** 24,28 **HC:** 77,05

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 13 Coditos Napolitana  
Abadejo al Ajillo.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 733 **Lip:** 21,13 **Prot:** 30,47 **HC:** 85,71

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

20

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