

## Lunes

5 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 691 **Lip:** 27,74 **Prot:** 32,78 **HC:** 80,00

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo

12 Judías Verdes Rehogadas  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

19 Crema de Verduras ECO  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 610 **Lip:** 19,10 **Prot:** 38,59 **HC:** 71,22

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

26 Coditos con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 763 **Lip:** 29,15 **Prot:** 21,12 **HC:** 85,48

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

## Martes

6 Crema de Coliflor  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 664 **Lip:** 24,08 **Prot:** 23,17 **HC:** 90,13

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 683 **Lip:** 27,29 **Prot:** 27,17 **HC:** 85,56

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

20 Lentejas con Chorizo  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 735 **Lip:** 26,04 **Prot:** 41,67 **HC:** 86,15

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

27 Alubias Blancas Campesinas  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 664 **Lip:** 19,22 **Prot:** 40,68 **HC:** 84,00

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Miércoles

7 Arroz Tres Delicias  
Merluza a la Bilbaína  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 567 **Lip:** 17,78 **Prot:** 33,82 **HC:** 66,94

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

14 Arroz con Tomate  
Salmón a la Naranja  
Verduras Asadas  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 754 **Lip:** 27,92 **Prot:** 30,13 **HC:** 98,65

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

21 Macarrones con Atún  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 756 **Lip:** 30,98 **Prot:** 26,28 **HC:** 93,58

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

28 Paella de Verduras y Marisco  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 712 **Lip:** 20,62 **Prot:** 36,73 **HC:** 90,54

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Jueves

8 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

15 Garbanzos Viudos  
Lacón a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 583 **Lip:** 18,95 **Prot:** 32,23 **HC:** 73,74

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

22 Guisantes a la Sevillana  
Rottí de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 536 **Lip:** 20,26 **Prot:** 31,36 **HC:** 56,97

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

29 Menestra de Verduras al Pimentón  
Marmitako de Salmón  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 561 **Lip:** 17,00 **Prot:** 22,24 **HC:** 80,12

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Viernes

9 Espinacas Gratinadas  
Spaguetti Aglio e Tonno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

JORNADA EUROPEA  
(ITALIA)

**Kcal:** 780 **Lip:** 31,39 **Prot:** 31,50 **HC:** 93,57

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

16 Coditos Napolitana  
Abadejo al Ajillo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 740 **Lip:** 21,16 **Prot:** 30,49 **HC:** 87,15

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

23 Arroz a Banda  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 875 **Lip:** 31,30 **Prot:** 22,34 **HC:** 129,44

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

30 Lentejas Castellanas  
Carcamusas Toledanas  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

## JORNADA GASTRONÓMICA

## CASTILLA LA MANCHA

**Kcal:** 787 **Lip:** 22,38 **Prot:** 53,34 **HC:** 96,01

**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