

**Lunes**

**3** Arroz con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 763 **Lip:** 27,41 **Prot:** 17,69 **HC:** 115,07

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**10** Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 669 **Lip:** 28,45 **Prot:** 29,24 **HC:** 77,36

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**17** Espirales con Verdura y Tomate  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 17,70 **Prot:** 27,10 **HC:** 86,97

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**24** Paella de Verduras  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 780 **Lip:** 18,24 **Prot:** 36,54 **HC:** 99,60

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Martes**

**4** Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 672 **Lip:** 23,62 **Prot:** 21,37 **HC:** 94,04

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**11** Crema de Verduras ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 530 **Lip:** 18,75 **Prot:** 27,35 **HC:** 62,93

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**18** Garbanzos Estofados con Patata  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 678 **Lip:** 22,24 **Prot:** 46,86 **HC:** 75,04

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**25** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 668 **Lip:** 25,58 **Prot:** 33,18 **HC:** 79,21

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**Miércoles**

**5** Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Magro de Cerdo Estofado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 680 **Lip:** 21,47 **Prot:** 43,82 **HC:** 80,87

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**12** Macarrones con Tomate  
Merluza a la Andaluza con Manzana  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 627 **Lip:** 16,57 **Prot:** 35,38 **HC:** 84,32

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**19** Arroz con Tomate  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 806 **Lip:** 28,50 **Prot:** 14,07 **HC:** 126,20

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**26** 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 + Huevo + Lácteo

**Jueves**

**6** Coditos al Gratén  
Merluza a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 731 **Lip:** 19,79 **Prot:** 34,22 **HC:** 86,94

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**13** 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 + Huevo + Fruta

**20** 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:** Arroz + Pescado + Lácteo

**27** Crema de Calabacín y Zanahoria ECO  
Merluza a la Riojana  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 547 **Lip:** 16,79 **Prot:** 22,51 **HC:** 58,89

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**Viernes**

**7** Guisantes a la Sevillana  
Marmitako de Salmón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 644 **Lip:** 21,66 **Prot:** 26,30 **HC:** 89,00

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**14** Arroz Campesina  
Palometa con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 818 **Lip:** 28,05 **Prot:** 38,83 **HC:** 105,29

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**21** Crema de Coliflor  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 575 **Lip:** 26,64 **Prot:** 21,09 **HC:** 63,53

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**28** Papas con Choco  
Flamenquines  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

JORNADA GASTRONÓMICA  
ANDALUCÍA

**Kcal:** 753 **Lip:** 28,61 **Prot:** 33,01 **HC:** 94,34

**Cena:** 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.



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