

## Lunes

3 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

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  
Bacalao a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 721 **Lip:** 19,12 **Prot:** 34,61 **HC:** 92,56

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

**Kcal:** 713 **Lip:** 27,99 **Prot:** 18,33 **HC:** 100,99

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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 de Lomo Asada 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  
Hamburguesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 705 **Lip:** 27,51 **Prot:** 24,20 **HC:** 93,78

**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 Billbaína  
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:** 676 **Lip:** 27,68 **Prot:** 26,89 **HC:** 83,24

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

27 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 539 **Lip:** 17,59 **Prot:** 16,56 **HC:** 79,14

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Viernes

7 Patatas Viudas  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 561 **Lip:** 21,37 **Prot:** 11,36 **HC:** 82,52

**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"



ESCANEA 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

mediterránea