

## Lunes

2 Lentejas Estofadas con Verduras  
Magro de Cerdo con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 772 **Lip:** 19,07 **Prot:** 46,76 **HC:** 88,00

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

9 Crema de Coliflor.  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 546 **Lip:** 26,76 **Prot:** 18,21 **HC:** 59,88

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

16 Crema de Zanahoria ECO  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 505 **Lip:** 15,69 **Prot:** 23,46 **HC:** 66,84

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

3 Macarrones con Chorizo  
Bacalao al Ajo Arriero  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

JORNADA GASTRONÓMICA  
NAVARRA

**Kcal:** 763 **Lip:** 26,54 **Prot:** 36,57 **HC:** 93,93

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

10 Arroz con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 779 **Lip:** 22,78 **Prot:** 40,26 **HC:** 106,82

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 Patatas a la Riojana  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 702 **Lip:** 32,88 **Prot:** 32,44 **HC:** 71,67

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

4 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 488 **Lip:** 25,65 **Prot:** 20,55 **HC:** 44,61

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

11 Garbanzos a la Catalana  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 674 **Lip:** 24,43 **Prot:** 42,29 **HC:** 72,11

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

18 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

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 Coditos al Gratén  
Estofado de Pavo  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 751 **Lip:** 21,97 **Prot:** 33,57 **HC:** 86,56

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

19 Arroz Campesina  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693 **Lip:** 18,55 **Prot:** 19,15 **HC:** 116,29

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Viernes



FESTIVO

6 Guisantes a la Sevillana  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 613 **Lip:** 23,51 **Prot:** 35,96 **HC:** 65,11

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

20 Macarrones con Tomate  
Perrito Caliente  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial



**Kcal:** 980 **Lip:** 36,14 **Prot:** 30,40 **HC:** 132,58

**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