

## Lunes

**2** Brócoli Rehogado con Ajitos  
Rotti de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 458 **Lip:** 19,50 **Prot:** 23,44 **HC:** 45,35

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**9** 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:** Arroz + Pescado + Lácteo

**16** Ensalada de Alubias  
Merluza a la Andaluza  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 663 **Lip:** 21,86 **Prot:** 37,25 **HC:** 81,45

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

## 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** Sopa de Arroz  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 590 **Lip:** 19,33 **Prot:** 35,72 **HC:** 64,83

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Kcal:** 721 **Lip:** 28,08 **Prot:** 18,48 **HC:** 102,78

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

## 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** Lentejas Castellanas  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 782 **Lip:** 27,30 **Prot:** 24,12 **HC:** 112,02

**Cena:** Verdura + 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** Guisantes a la Sevillana  
Lacón al horno  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 570 **Lip:** 20,04 **Prot:** 28,85 **HC:** 70,14

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**19**



## Viernes

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

**Kcal:** 708 **Lip:** 30,17 **Prot:** 28,04 **HC:** 80,51

**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