

Lunes

2 Macarrones con Salsa de Calabaza Macarrones Calabaza, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Bacalao a la Bilbaína Bacalao Filete, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 600 **Lip:** 16,57 **Prot:** 32,56 **HC:** 80,07

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

9 Sopa de Picadillo Fideos, Pollo Troceado, Codillo Jamon, Aceite Oliva Virgen Extra
Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata y Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 573 **Lip:** 21,61 **Prot:** 17,13 **HC:** 75,49

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Lacón a la Gallega Lacon, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Pimenton Dulce
Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 515 **Lip:** 20,59 **Prot:** 26,00 **HC:** 56,85

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

23

30

Martes

3 Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 577 **Lip:** 16,34 **Prot:** 22,65 **HC:** 86,42

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

10 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Pollo Asado Pollo Jamonico, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco
Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 739 **Lip:** 19,65 **Prot:** 32,49 **HC:** 92,52

Cena: Patata + Carne + Lácteo

17 Patatas Guisadas Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo, Pimiento Lamuyo Verde
Salmón al Horno Salmon, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Ajo Granulado
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 654 **Lip:** 20,78 **Prot:** 31,82 **HC:** 86,16

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

24

31

Miércoles

4 Crema de Zanahoria Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra
Tortilla Francesa con Atún Huevo Liquido, Atun Aceite Girasol, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan Integral y Agua Pan Int
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 563 **Lip:** 28,83 **Prot:** 19,65 **HC:** 57,49

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

11 Garbanzos a la Catalana Garbanzo, Tomate Triturado, Harina Fina Maiz, Cebolla Pelada
Palometa en salsa Palometa Filete S/p 150/250 25%, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan Int
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 717 **Lip:** 29,24 **Prot:** 41,16 **HC:** 74,02

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

18 Sopa de Cocido Fideos, Gallina, Garbanzo, Zanahoria
Cocido Completo con Verduras Garbanzo, Pollo Troceado, Patata Pelada, Morcillo
Pan Integral y Agua Pan Int
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 746 **Lip:** 23,65 **Prot:** 39,77 **HC:** 96,71

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

25

Jueves

5 Sopa de Cocido Fideos, Gallina, Garbanzo, Zanahoria
Cocido Completo Garbanzo, Pollo Troceado, Patata Pelada, Codillo Jamon
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 683 **Lip:** 17,59 **Prot:** 39,40 **HC:** 94,41

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Pasta con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra
Estofado de Pavo Pavo Dado, Zanahoria Dado, Cebolla, Aceite Oliva 0,4º
Zanahorias al Ajillo Zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Ajo Granulado
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 728 **Lip:** 20,55 **Prot:** 41,07 **HC:** 93,64

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

19 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol Alto Oleico
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 725 **Lip:** 25,68 **Prot:** 18,09 **HC:** 107,66

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

26

Viernes



6 Guisantes a la Sevillana Guisante, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Vino Blanco
Merluza al Horno Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan S/s
Fruta de Temporada Manzana, Naranja, Platano, Banana, Pera Conferencia

Kcal: 473 **Lip:** 17,44 **Prot:** 26,00 **HC:** 52,99

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

13 Ensalada Mixta Lechuga Iceberg, Tomate, Atun Aceite Girasol, Zanahoria Rallada
Perrito Caliente Pan Perrito, Salchicha Frankfurt, Ketchup Monodosis
Patatas Chips Patata Frita
Pan y Agua Pan S/s
Natillas de Chocolate Natillas Chocolate

Kcal: 767 **Lip:** 32,71 **Prot:** 26,17 **HC:** 90,17

Cena: Verdura + Ave + Fruta

27

DÍA ESPECIAL



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