

Lunes

**3** **Espirales con Verduras y Tomate** Espiral, Tomate Frito, Pimiento Lamuyo Rojo, Cebolla Pelada

**Boquerones a la Andaluza** Boqueron S/cabeza, Harina Fina Maíz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada

**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

**Kcal: 743 Lip: 24,14 Prot: 36,95 HC: 93,53**

**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

**10**



**FESTIVO**

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

**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

**17** **Sopa de Picadillo** Fideos N°, Pollo Troceado, Codillo Jamon, Aceite Oliva Virgen Extra

**Tortilla de Patata con Cebolla** Tortilla Patata/cebolla

**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

**24** **Crema de Zanahoria ECO** Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

**Lacón a la Gallega** Lacón S/h Paleta, 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

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

**Cena: Patata + Huevo + Lácteo**

Martes

**4** **Garbanzos Estofados con Patatas** Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

**Pollo al Ajillo** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Ajo

**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg Corte, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

**Kcal: 765 Lip: 22,11 Prot: 46,35 HC: 75,31**

**Cena: Patata + Pescado + Lácteo**

**11** **Lentejas Castellanas** Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

**Magro de Cerdo con Tomate** Cerdo Dado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Vino Blanco Br

**Guisantes Rehogados** Guisante, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

**Cena: Patata + Pescado + Lácteo**

**18** **Arroz con Verduras** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Menestra Imperial

**Pollo Asado** Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco Br

**Patatas Panadera** Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

**Kcal: 734 Lip: 18,90 Prot: 32,70 HC: 92,88**

**Cena: Patata + Carne + Lácteo**

**25** **Patatas Guisadas** Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo, Pimiento Lamuyo Verde

**Salmón al Horno** Salmon Porc., Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado, Sal Fina Yodada

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

**Cena: Verdura + Ave + Lácteo**

Miércoles

**5** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

**Merluza a la Bilbaina** Merluza Filete C/p, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado

**Pimientos Asados** Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

**Pan Integral y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

**Kcal: 677 Lip: 23,95 Prot: 24,24 HC: 94,96**

**Cena: Verdura + Carne + Lácteo**

**12** **Crema de Zanahoria** Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

**Tortilla Francesa con Atún** Huevo Liquido, Atun Bolsa, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

**Pan Integral y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

**Cena: Arroz + Ave + Lácteo**

**19** **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 Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre, Sal Fina Yodada

**Pan Integral y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

**Cena: Arroz + Verdura + Lácteo**

**26** **Sopa de Cocido** Fideos N°, Zanahoria, Patata Pelada, Sal Fina Yodada

**Cocido Completo con Verduras** Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Codillo Jamon

**Pan Integral y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

**Cena: Verdura + Carne + Lácteo**

Jueves

**6** **Potaje de Alubias Viudas Blancas** Alubia Blanca Larga, Tomate Frito, Patata Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

**Tortilla de Patata con Cebolla** Tortilla Patata/cebolla

**Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre, Sal Fina Yodada

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

**Kcal: 636 Lip: 19,88 Prot: 22,29 HC: 91,76**

**Cena: Pasta + Ave + Lácteo**

**13** **Sopa de Cocido** Fideos N°, Zanahoria, Patata Pelada, Sal Fina Yodada

**Cocido Completo** Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Codillo Jamon

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

**Cena: Verdura + Pescado + Lácteo**

**20** **Pasta con Tomate y Queso** Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado Hilo, Aceite Oliva Virgen Extra

**Estofado de Pavo** Pavo Dado, Zanahoria Dado, Cebolla, Aceite Oliva

**Zanahorias al Ajillo** Zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Ajo Granulado

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

**Cena: Verdura + Huevo + Lácteo**

**27** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

**Escalope de Merluza** Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol Alto Oleico

**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg Corte, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

**Cena: Patata + Verdura + Lácteo**

Viernes

**7** **Coliflor a la Italiana** Coliflor Rebozada, Tomate Frito, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Fina Yodada

**Albóndigas de Ternera en Salsa** Albondigas Vacuno, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico

**Zanahorias en Guiso**

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

**Kcal: 850 Lip: 46,83 Prot: 23,61 HC: 80,25**

**Cena: Arroz + Pescado + Lácteo**

**14** **Menestra de Verduras Rehogada** Menestra Imperial, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado

**Marmitako de Salmón** Patata Pelada, Salmon Porc., Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada y Yogur** Yogurt Natural X, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Mesa

**Kcal: 562 Lip: 17,10 Prot: 22,64 HC: 80,37**

**Cena: Pasta + Huevo + Fruta**

**21** **Guisantes a la Sevillana** Guisante, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

**Merluza al Horno** Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada** Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden

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

**Cena: Pasta + Carne + Lácteo**

**28** **Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO** Alubia Blanca, Patata, Cebolla, Calabaza

**Tortilla Francesa** Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg Corte, Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

**Pan y Agua** Pan

**Fruta de Temporada y Yogur** Yogurt Natural X, Manzana Golden, Pera Conferencia, Naranja Mesa

**Kcal: 660 Lip: 25,52 Prot: 29,30 HC: 80,58**

**Cena: Verdura + Ave + Fruta**



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