

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito
Tortilla Francesa Huevo Líquido, 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 Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 585 **Lip:** 21,84 **Prot:** 25,79 **HC:** 73,63
Cena: Pasta + Ave + Lácteo

14



21



28

Sopa de Picadillo Fideos Nº, 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 Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 573 **Lip:** 21,61 **Prot:** 17,13 **HC:** 75,49
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8

Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Espinacas Porcion, Puerro, Calabaza
Merluza en Salsa Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 456 **Lip:** 16,28 **Prot:** 21,85 **HC:** 56,60
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

15



22

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

Kcal: 577 **Lip:** 16,34 **Prot:** 22,65 **HC:** 86,42
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

29

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 Br
Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 739 **Lip:** 19,65 **Prot:** 32,49 **HC:** 92,52
Cena: Patata + Carne + Lácteo

2

Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo
Magro de Cerdo Estofado Cerdo Dado, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde, Pimiento Lamuyo Rojo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Ajo Granulado

Pan Integral y Agua Pan
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 662 **Lip:** 23,05 **Prot:** 20,18 **HC:** 96,80
Cena: Patata + Verdura + Lácteo

9

Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Cinta de Lomo al Horno Cerdo Cinta Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra
Patatas Dado Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Pan Integral y Agua Pan
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 791 **Lip:** 28,42 **Prot:** 37,20 **HC:** 97,96
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16



23

Paella Mixta Arroz Vaporizado, Preparado Paella, Pollo Troceado, Cebolla Pelada
Tortilla Francesa con Atún Huevo Líquido, 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 Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 734 **Lip:** 30,26 **Prot:** 28,22 **HC:** 90,39
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

30

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 Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 717 **Lip:** 29,24 **Prot:** 41,16 **HC:** 74,02
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

3

Coditos al Gratén Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado Hilo, Aceite Oliva Virgen Extra
Caballa en Aceite Caballa Aceite
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 668 **Lip:** 22,96 **Prot:** 33,58 **HC:** 78,40
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10

Sopa de Cocido Fideos Nº, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Codillo Jamon
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 683 **Lip:** 17,59 **Prot:** 39,40 **HC:** 94,41
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17



24

Sopa de Cocido Fideos Nº, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Codillo Jamon
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 683 **Lip:** 17,59 **Prot:** 39,40 **HC:** 94,41
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

4

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Croquetas de Jamón Croqueta Jamon Abuela, Aceite Girasol Alto Oleico
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Manzana Golden, Naranja Mesa, Platano Banana, Pera Conferencia

Kcal: 736 **Lip:** 27,54 **Prot:** 15,41 **HC:** 108,30
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

11

Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Guisante
Salmón al Horno Salmon Porc., Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural X, Naranja Mesa, Platano Banana, Manzana Golden

Kcal: 724 **Lip:** 22,70 **Prot:** 34,46 **HC:** 96,78
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18



25

Menestra de Verduras Rehogada Menestra Imperial, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
Salmón a la Naranja Salmon Filete, Zumo Naranja Exprimido, Cebolla, Aceite Oliva
Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural X, Naranja Mesa, Platano Banana, Manzana Golden

Kcal: 502 **Lip:** 19,47 **Prot:** 30,02 **HC:** 50,41
Cena: Pasta + Huevo + 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 encontrará 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