

Lunes

3



10

Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Tomate Frito, Cebolla Pelada
Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

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

Kcal: 654 Lip: 19,35 Prot: 23,80 HC: 96,07

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17

Judías Verdes con Tomate Judia Verde Redonda, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

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

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

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

Kcal: 469 Lip: 22,52 Prot: 14,39 HC: 48,84

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

24

Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada
Tortilla Francesa Huevo Liquido, 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 Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa

Kcal: 676 Lip: 30,01 Prot: 28,32 HC: 75,50

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

31

Menestra de Verduras Rehogada Menestra Imperial, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Albóndigas Mixtas en Salsa Albondigas Caseras, Family Carnes, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico

Zanahoria Rehogada Zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

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

Kcal: 559 Lip: 27,19 Prot: 21,28 HC: 56,52

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

4



11

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Salmón en Salsa de Eneldo Salmon Porc., Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Harina Fina Maiz

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

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

Kcal: 673 Lip: 20,22 Prot: 30,21 HC: 93,72

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

18

Fideuá de Verduras Fideua, Cebolla Pelada, Tomate Frito, Pimiento Lamuyo Rojo

Merluza en Salsa Merluza Filete C/p, Cebolla Pelada, 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 Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa

Kcal: 599 Lip: 17,57 Prot: 25,79 HC: 83,80

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

25

Paella Mixta Arroz Vaporizado, Preparado Paella, Pollo Troceado, Cebolla Pelada
Bacalao a la Bilbaina Bacalao Filete, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

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

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

Kcal: 648 Lip: 16,34 Prot: 37,19 HC: 91,07

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

5

Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada, Chorizo Guiso, Cebolla Pelada

Tortilla Francesa Huevo Liquido, 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 Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa

Kcal: 735 Lip: 35,97 Prot: 28,59 HC: 76,93

Cena: Patata + Carne + Lácteo

12

Sopa de Cocido Fideos N°, Sal Fina Yodada, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano
Cocido Completo con Verduras Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Ternera Morcillo

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

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

19

Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

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

Zanahoria Rehogada Zanahoria, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

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

Kcal: 785 Lip: 25,04 Prot: 42,27 HC: 82,71

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

26

Sopa de Cocido Fideos N°, Sal Fina Yodada, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano
Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Troceado, Patata Pelada, Ternera Morcillo

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

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

Cena: Patata + Verdura + Lácteo

Jueves

6

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Preparado Paella, Cebolla Pelada, Champiñon Laminado

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

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

Pan y Agua Pan

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

Kcal: 613 Lip: 17,09 Prot: 26,90 HC: 91,23

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13

Macarrones con Atún Macarrones, Tomate Frito, Atun Bolsa, Cebolla Pelada
Abadejo al Horno Abadejo Filete S/p, Cebolla Pelada, 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 Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa

Kcal: 682 Lip: 19,37 Prot: 39,94 HC: 86,78

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

20

Sopa de Arroz Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Cinta de Lomo Adobado al Horno Cerdo Cinta Lomo Adobada, Aceite Oliva Virgen Extra

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

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

Kcal: 510 Lip: 18,28 Prot: 27,53 HC: 60,22

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

27

Pasta con Tomate Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado
Boquerones a la Andaluz Boqueron S/ cabeza, Harina Fina Maiz, 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 Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa

Kcal: 720 Lip: 23,98 Prot: 36,11 HC: 89,01

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

7

Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra

Lomo al Ajillo Cerdo Cinta Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada, Ajo

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

Pan y Agua Pan

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

Kcal: 625 Lip: 18,80 Prot: 41,83 HC: 74,06

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

14

Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Zanahoria, Calabacin, Espinacas Porcion
Hamburguesa de Pollo al Horno Hamburguesa Pollo, Aceite Girasol Alto Oleico

Cebolla Asada Cebolla, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada y Yogur Yogurt Natural X, Pera Conferencia, Naranja Mesa, Platano Banana

Kcal: 606 Lip: 28,64 Prot: 22,95 HC: 67,12

Cena: Patata + Huevo + Fruta

21

Guisantes a la Sevillana Guisante, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Vino Blanco Br

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 Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja Mesa

Kcal: 530 Lip: 19,71 Prot: 32,92 HC: 53,46

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

28

Crema de Calabacín Patata Pelada, Calabacin, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada
Lacón al Horno Lacón S/h Paleta, 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, Pera Conferencia, Naranja Mesa, Platano Banana

Kcal: 594 Lip: 26,21 Prot: 30,15 HC: 60,40

Cena: Arroz + 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