

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5	Espaguetis con Tomate Magro de Cerdo en Salsa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	7	Arroz Tres Delicias Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	8	Crema de Coliflor. Albóndigas de Pollo en Salsa. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	9	Judías Blancas con Chorizo. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada
<b>Kcal:</b> 736 <b>Lip:</b> 18,74 <b>Prot:</b> 36,60 <b>HC:</b> 87,95 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo		<b>Kcal:</b> 691 <b>Lip:</b> 26,88 <b>Prot:</b> 34,30 <b>HC:</b> 80,99 <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta		<b>Kcal:</b> 696 <b>Lip:</b> 27,80 <b>Prot:</b> 22,51 <b>HC:</b> 88,02 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo		<b>Kcal:</b> 665 <b>Lip:</b> 24,10 <b>Prot:</b> 23,17 <b>HC:</b> 90,13 <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta		<b>Kcal:</b> 689 <b>Lip:</b> 26,10 <b>Prot:</b> 35,33 <b>HC:</b> 81,06 <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	
12	Espinacas Salteadas con Ajo Pasta a la Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	13	Arroz con Tomate. Salmón a la Naranja.  Pan y Agua Fruta de Temporada	14	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	15	Judías Verdes Rehogadas. Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	16	Garbanzos Viudos. Albóndigas de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
JORNADA EUROPEA (ITALIA)									
<b>Kcal:</b> 733 <b>Lip:</b> 22,37 <b>Prot:</b> 23,99 <b>HC:</b> 91,88 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo		<b>Kcal:</b> 646 <b>Lip:</b> 17,11 <b>Prot:</b> 29,90 <b>HC:</b> 95,55 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta		<b>Kcal:</b> 620 <b>Lip:</b> 22,91 <b>Prot:</b> 28,94 <b>HC:</b> 77,74 <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo		<b>Kcal:</b> 611 <b>Lip:</b> 26,72 <b>Prot:</b> 34,86 <b>HC:</b> 59,84 <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta		<b>Kcal:</b> 706 <b>Lip:</b> 26,91 <b>Prot:</b> 34,60 <b>HC:</b> 83,78 <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	
19	Coditos Napolitana Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	20	Lentejas Castellanas Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	21	Guisantes a la Sevillana Tortilla de Patata con Epanada. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	22	Crema de Verduras ECO. Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	23	Arroz a Banda. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada
<b>Kcal:</b> 678 <b>Lip:</b> 17,44 <b>Prot:</b> 27,06 <b>HC:</b> 86,48 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta		<b>Kcal:</b> 714 <b>Lip:</b> 24,19 <b>Prot:</b> 29,23 <b>HC:</b> 97,34 <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta		<b>Kcal:</b> 639 <b>Lip:</b> 28,26 <b>Prot:</b> 20,96 <b>HC:</b> 76,21 <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo		<b>Kcal:</b> 560 <b>Lip:</b> 17,44 <b>Prot:</b> 34,48 <b>HC:</b> 67,66 <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta		<b>Kcal:</b> 709 <b>Lip:</b> 22,19 <b>Prot:</b> 38,76 <b>HC:</b> 90,52 <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Lácteo	
26	Macarrones con Tomate Lomo al Pepe Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	27	Alubias Blancas Campesinas. Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	28	Paella de Verduras y Marisco. Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	29	Crema de Brócoli y Zanahoria. Carcamusas Toledanas. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada	30	Garbanzos a la Catalana. Marmitako de Salmón.  Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA LA MANCHA									
<b>Kcal:</b> 688 <b>Lip:</b> 21,42 <b>Prot:</b> 36,80 <b>HC:</b> 87,28 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo		<b>Kcal:</b> 687 <b>Lip:</b> 19,96 <b>Prot:</b> 42,24 <b>HC:</b> 84,00 <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta		<b>Kcal:</b> 677 <b>Lip:</b> 23,18 <b>Prot:</b> 22,64 <b>HC:</b> 92,99 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo		<b>Kcal:</b> 549 <b>Lip:</b> 17,86 <b>Prot:</b> 33,02 <b>HC:</b> 64,25 <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta		<b>Kcal:</b> 774 <b>Lip:</b> 22,98 <b>Prot:</b> 34,20 <b>HC:</b> 112,03 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + 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"



ESCANEA 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

mediterránea