

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 Macarrones con Salsa de Calabaza Macarrones Calabaza, Cebolla Pelada, Nata

Bacalao a la Bilbaína Bacalao Filete, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado

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: 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 Lacon 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, Maiz 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 Bilbaína 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 Bolis, 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, Maiz 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