

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

**6**

Chorizo Guiso, Cebolla Pelada

**7**

Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre

**8**

Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

**9**

Sopa de Arroz Arroz Vaporizado, Cebolla Pelada, Tomate Frito, Pimiento Lamuyo Verde

**10**

Garbanzos a la Catalana Garbanzo, Tomate Triturado, Harina Fina Maiz, Cebolla Pelada

**13**

Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata Pelada

**14**

Paella Mixta Arroz Vaporizado, Preparado Paella, Pollo Troceado, Cebolla Pelada

**15**

Sopa de Cocido Fideos Nº, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria

**16**

Pasta Boloñesa de Pollo Espaguetti S/gluten, Tomate Frito, Pollo Troceado, Cebolla Pelada

**17**

Crema de Calabacín Calabacín, Patata Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

**20**

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

**21**

Sopa de Calabaza Calabaza, Patata Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

**22**

Judías Blancas Estofadas con Verduras Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo

**23**

Coditos al Gratén Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado Hilo, Aceite Oliva Virgen Extra

**24**

Patatas Viudas Patata Pelada, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Verde, Zanahoria

**27**

Lentejas Estofadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Tomate Frito

**28**

Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Espinacas Porcion, Puerro, Calabaza

**29**

Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

**30**

Sopa de Cocido Fideos Nº, Gallina Eviscerada, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria

**31**

Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Guisante

**13**

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

**14**

Bacalao a la Bilbaína Bacalao Filete, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

**15**

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

**16**

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

**17**

Lacón al Horno Lacon S/h Paleta, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Fina Yodada

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

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

**6**

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

**7**

Pan y Agua Pan

**8**

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

**9**

Pan y Agua Pan

**10**

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

**13**

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

**14**

Pan y Agua Pan

**15**

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

**16**

Pan y Agua Pan

**17**

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

**20**

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

**21**

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

**22**

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

**23**

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

**24**

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

**27**

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

**28**

Pan y Agua Pan

**29**

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

**30**

Pan y Agua Pan

**31**

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

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

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**6**

Pan Integral y Agua Pan

**7**

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

**8**

Pan y Agua Pan

**9**

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

**13**

Pan Integral y Agua Pan

**14**

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

**15**

Pan Integral y Agua Pan

**16**

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

**20**

Pan Integral y Agua Pan

**21**

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

**22**

Pan Integral y Agua Pan

**23**

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

**27**

Pan Integral y Agua Pan

**28**

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

**29**

Pan Integral y Agua Pan

**30**

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

**31**

Pan y Agua Pan

**31**

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

**Kcal:** 760 **Lip:** 27,07 **Prot:** 17,39 **HC:** 110,07

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**6**

Pan y Agua Pan

**7**

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

**8**

Pan y Agua Pan

**9**

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

**13**

Pan y Agua Pan

**14**

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

**15**

Pan y Agua Pan

**16**

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

**20**

Pan y Agua Pan

**21**

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

**22**

Pan y Agua Pan

**23**

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

**27**

Pan y Agua Pan

**28**

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

**29**

Pan y Agua Pan

**30**

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

**31**

Pan y Agua Pan

**31**

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

**Kcal:** 523 **Lip:** 18,52 **Prot:** 28,94 **HC:** 60,77

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**6**

Pan y Agua Pan

**7**

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

**8**

Pan y Agua Pan

**9**

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

**13**

Pan y Agua Pan

**14**

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

**15**

Pan y Agua Pan

**16**

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

**20**

Pan y Agua Pan

**21**

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

**22**

Pan y Agua Pan

**23**

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

**27**

Pan y Agua Pan

**28**

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

**29**

Pan y Agua Pan

**30**

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

**31**

Pan y Agua Pan

**31**

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

**Kcal:** 726 **Lip:** 25,53 **Prot:** 42,52 **HC:** 81,48

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

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 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