

## Lunes-Monday

**4** Lentejas con Chorizo  
Stewed Lentils with Sausage  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 670 Lip: 28,53 Prot: 29,14 HC: 77,54**  
**Cena / Dinner:** Patata + Carne + Fruta /

**11** Menestra de Verduras Rehogada  
Stewed Vegetables  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Chicken Meatballs in Sauce  
Zanahoria Rehogada  
Sautéed Carrot  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 581 Lip: 21,40 Prot: 21,32 HC: 73,95**  
**Cena / Dinner:** Pasta + Pescado + Lácteo /

**18** Lentejas Estofadas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 609 Lip: 22,41 Prot: 27,21 HC: 77,77**  
**Cena / Dinner:** Arroz + Pescado + Lácteo /

**25** Espirales con Verdura y Tomate  
Pasta with Tomato and Vegetables  
Croquetas de Bacalao  
Cod Croquettes  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 742 Lip: 22,95 Prot: 14,61 HC: 108,43**  
**Cena / Dinner:** Verdura + Carne + Fruta /

## Martes-Tuesday

**5** Paella Mixta  
Mixed Paella  
Crujiente de Bacalao  
Crispy Cod  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 793 Lip: 29,47 Prot: 24,52 HC: 112,43**  
**Cena / Dinner:** Verdura + Huevo + Lácteo /

**12** Sopa de Calabaza  
Pumpkin Cream  
Croquetas de Jamón  
Ham Croquettes  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 495 Lip: 20,08 Prot: 9,33 HC: 68,82**  
**Cena / Dinner:** Verdura + Huevo + Fruta /

**19** Crema de Verduras ECO  
Vegetable Cream  
Escalope de Merluza  
Breaded Hake  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 545 Lip: 17,61 Prot: 16,58 HC: 80,58**  
**Cena / Dinner:** Patata + Carne + Fruta /

**26** Garbanzos Estofados con Patata  
Pollo al Ajillo  
Chicken with Garlic Sauce  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 678 Lip: 22,24 Prot: 46,89 HC: 75,15**  
**Cena / Dinner:** Verdura + Pescado + Lácteo /

## Miercoles-Wednesday

**6** Sopa de Cocido  
Cocido Soup  
Cocido Completo con Verduras  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26**  
**Cena / Dinner:** Verdura + Pescado + Fruta /

**13** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Stewed Beans  
Magro en Salsa  
Lean Pork in Sauce  
Arroz Pilaf  
Rice  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 722 Lip: 18,29 Prot: 44,38 HC: 98,70**  
**Cena / Dinner:** Arroz + Pescado + Lácteo /

**20** Macarrones con Tomate  
Pasta with Tomato Sauce  
Cinta de Lomo Asada con Manzana  
Pork Loin  
Patatas Panadera  
Potatoes  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 727 Lip: 19,75 Prot: 37,87 HC: 100,41**  
**Cena / Dinner:** Verdura + Pescado + Lácteo /

**27** Arroz con Tomate  
Rice with Tomato Sauce  
Merluza a la Bilbaina  
Hake with Garlic and Pepper  
Pimientos Asados  
Roasted Pepper  
Pan Integral y Agua  
Whole Grain Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 663 Lip: 19,75 Prot: 28,90 HC: 95,45**  
**Cena / Dinner:** Verdura + Huevo + Fruta /

## Jueves-Thursday

**7** Espaguetis Boloñesa de Pollo  
Chicken Bolognese Pasta  
Medallón de Salmón y Calabaza  
Breaded Hake  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Lettuce and Tomato Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 846 Lip: 32,23 Prot: 32,61 HC: 87,92**  
**Cena / Dinner:** Verdura + Ave + Lácteo /

**14** Codos al Gratén  
Gratin Pasta  
Caballa en Aceite  
Mackerel in oil  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Lettuce and Corn Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 795 Lip: 24,91 Prot: 39,30 HC: 84,29**  
**Cena / Dinner:** Verdura + Huevo + Fruta /

**21** Sopa de Cocido  
Cocido Soup  
Cocido Completo con Verduras  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04**  
**Cena / Dinner:** Verdura + Huevo + Fruta /

**28** Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Stewed Beans  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Potato Omelette with Onion  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 727 Lip: 27,19 Prot: 26,16 HC: 97,50**  
**Cena / Dinner:** Arroz + Ave + Lácteo /

## Viernes-Friday

**8** Crema de Calabacín ECO  
Eco Zucchini Cream  
Lacón al horno  
Galician - Style Loin  
Patatas Panadera  
Potatoes  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt  
**Kcal: 550 Lip: 19,08 Prot: 26,96 HC: 68,28**  
**Cena / Dinner:** Arroz + Pescado + Fruta /



**Festivo-H  
oliday**

**22** Arroz Campesina  
Rice with Vegetables  
Jurel al Horno  
Baked Fish  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Lettuce and Carrot Salad  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada y Yogur  
Seasonal Fruit and Yogurt  
**Kcal: 732 Lip: 20,84 Prot: 32,75 HC: 97,67**  
**Cena / Dinner:** Patata + Ave + Fruta /

**29** Coliflor a la Italiana  
Floured Cauliflower  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Veal Meatballs in Sauce  
Zanahoria en Guiso  
Boiled ECO Carrot  
Pan y Agua  
Bread and Water  
Fruta de Temporada  
Seasonal Fruit  
**Kcal: 753 Lip: 37,98 Prot: 24,05 HC: 77,09**  
**Cena / Dinner:** Patata + 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