

## Lunes

**3** Macarrones con Tomate  
Cinta de Lomo Asada con Manzana  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 727 **Lip:** 19,57 **Prot:** 37,60 **HC:** 101,19

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**10** Espirales con Verdura y Tomate  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 740 **Lip:** 20,57 **Prot:** 41,90 **HC:** 86,55

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**17** Macarrones con Tomate  
Magro de Cerdo en Salsa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 676 **Lip:** 19,60 **Prot:** 36,78 **HC:** 88,54

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**24** Coditos con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 826 **Lip:** 20,74 **Prot:** 42,80 **HC:** 99,73

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

**4** Arroz con Tomate.  
Merluza a la Billbaína.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 647 **Lip:** 20,17 **Prot:** 23,95 **HC:** 95,51

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**11** Lentejas Estofadas con Verduras.  
Hamburguesa de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 634 **Lip:** 21,60 **Prot:** 30,75 **HC:** 82,25

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**18** Arroz con Tomate.  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 688 **Lip:** 20,31 **Prot:** 31,23 **HC:** 97,11

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**25** Crema de Zanahoria ECO.  
Palometa con Tomate.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 547 **Lip:** 21,46 **Prot:** 31,75 **HC:** 55,16

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Miércoles

**5** Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 726 **Lip:** 27,29 **Prot:** 26,53 **HC:** 96,54

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**12** Paella de Verduras.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 647 **Lip:** 22,26 **Prot:** 20,07 **HC:** 91,90

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**19** Crema de Coliflor.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 596 **Lip:** 26,45 **Prot:** 17,75 **HC:** 73,35

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

**26** Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 692 **Lip:** 30,41 **Prot:** 26,63 **HC:** 80,99

**Cena:** Pasta + Ave + Lácteo

## Jueves

**6** Menestra de Verduras.  
Albóndigas de Ternera en Salsa.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 681 **Lip:** 32,16 **Prot:** 23,34 **HC:** 73,41

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**13** Crema de Verduras ECO.  
Salchichas Frescas de Pollo al Horno.  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 642 **Lip:** 28,90 **Prot:** 19,54 **HC:** 76,84

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**20** Garbanzos a la Catalana  
Rottí de Pavo al Horno.  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 637 **Lip:** 21,25 **Prot:** 36,40 **HC:** 76,43

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**27** Papas con Choco  
Flamenquines  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 691 **Lip:** 25,07 **Prot:** 29,17 **HC:** 90,44

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Viernes

**7** Garbanzos Estofados con Patata  
Medallón de Salmón y Calabaza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 730 **Lip:** 32,81 **Prot:** 32,10 **HC:** 78,50

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**14** Judías Blancas con Chorizo.  
Palometa a la Riojana.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 920 **Lip:** 33,93 **Prot:** 49,23 **HC:** 89,03

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**21** Guisantes a la Sevillana  
Crujiente de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 637 **Lip:** 30,07 **Prot:** 20,67 **HC:** 72,16

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**28** Arroz Campesina.  
Merluza al Horno.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 670 **Lip:** 20,63 **Prot:** 28,36 **HC:** 97,10

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

### JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUCÍA

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