

## Lunes

- 7 Crema de Zanahoria ECO  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 505 **Lip:** 15,69 **Prot:** 23,46 **HC:** 66,84

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Brócoli Salteado  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 641 **Lip:** 31,13 **Prot:** 21,40 **HC:** 67,36

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 21 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 705 **Lip:** 27,54 **Prot:** 28,72 **HC:** 88,86

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

- 28 Judías Verdes con Tomate  
Huevos Villarroy  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 505 **Lip:** 21,13 **Prot:** 14,49 **HC:** 64,83

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Martes

- 1 Sopa de Coliflor  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 483 **Lip:** 24,85 **Prot:** 16,41 **HC:** 49,81

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 8 Patatas a la Riojana  
Salmón al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 32,86 **Prot:** 32,42 **HC:** 70,23

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 15 Coditos al Gratén  
Jurel al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 767 **Lip:** 20,44 **Prot:** 33,44 **HC:** 85,33

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 22 Arroz con Tomate  
Empanadillas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 806 **Lip:** 28,32 **Prot:** 13,80 **HC:** 126,98

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 29 Judías Pintas Estofadas  
Pollo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 668 **Lip:** 19,90 **Prot:** 48,10 **HC:** 73,88

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## Miércoles

- 2 Garbanzos a la Catalana  
Sardinas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 692 **Lip:** 28,84 **Prot:** 38,51 **HC:** 72,55

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 9 Arroz del Señorot  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 728 **Lip:** 27,80 **Prot:** 26,17 **HC:** 91,90

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 16 Lentejas con Chorizo  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 669 **Lip:** 28,63 **Prot:** 29,51 **HC:** 76,58

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 23 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 30 Fideuá de Verduras ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 680 **Lip:** 20,51 **Prot:** 32,44 **HC:** 91,55

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Jueves

- 3 Espaguettis con Tomate y Queso  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria ECO en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 751 **Lip:** 21,97 **Prot:** 33,57 **HC:** 86,56

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 10 Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 17 Paella de Verduras  
Limanda a la Bilbaina  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 18,99 **Prot:** 28,90 **HC:** 93,54

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 24 Macarrones con Atún  
Merluza al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 672 **Lip:** 20,60 **Prot:** 36,16 **HC:** 85,76

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 31 Sopa de Arroz  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 539 **Lip:** 19,09 **Prot:** 30,64 **HC:** 60,07

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 4 Guisantes a la Sevillana  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 613 **Lip:** 23,51 **Prot:** 35,96 **HC:** 65,11

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

- 11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO  
Merluza en Salsa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 675 **Lip:** 20,10 **Prot:** 41,91 **HC:** 84,81

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 18 Judías Pintas Estofadas  
Lomo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 674 **Lip:** 21,60 **Prot:** 47,72 **HC:** 73,38

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 25 Crema de Verduras ECO  
Hamburguesa de Ternera  
Cebolla Asada  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 603 **Lip:** 24,82 **Prot:** 22,12 **HC:** 72,89

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

JORNADA GASTRONÓMICA  
VALENCIANA

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