

## Lunes

- 3 Crema de Verduras ECO  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 672 **Lip:** 23,62 **Prot:** 21,37 **HC:** 94,04

**Cena:** Pasta + Verdura + Lácteo

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

**Kcal:** 669 **Lip:** 28,45 **Prot:** 29,24 **HC:** 77,36

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 17 Espirales con Verdura y Tomate  
Abadejo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 661 **Lip:** 17,70 **Prot:** 27,10 **HC:** 86,97

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 24 Paella de Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Cocidas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 670 **Lip:** 16,19 **Prot:** 26,09 **HC:** 106,22

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

- 4 Arroz con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 763 **Lip:** 27,41 **Prot:** 17,69 **HC:** 115,07

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 11 Crema de Verduras ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 530 **Lip:** 18,75 **Prot:** 27,35 **HC:** 62,93

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 18 Garbanzos Estofados con Patata  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 678 **Lip:** 22,24 **Prot:** 46,86 **HC:** 75,04

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 25 Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 668 **Lip:** 25,58 **Prot:** 33,18 **HC:** 79,21

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

## Miércoles

- 5 Judías Blancas Estofadas con Verduras.  
Rotti de Pavo al Horno  
Zanahoria en Guiso  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 633 **Lip:** 19,05 **Prot:** 37,78 **HC:** 79,39

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 12 Macarrones con Tomate  
Merluza de Lomo Asada con Manzana  
  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 627 **Lip:** 16,57 **Prot:** 35,38 **HC:** 84,32

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 19 Arroz con Tomate  
Sardinas al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 716 **Lip:** 27,18 **Prot:** 30,47 **HC:** 91,18

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 26 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO  
Escalope de Merluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 539 **Lip:** 17,77 **Prot:** 16,83 **HC:** 78,36

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

## Jueves

- 6 Coditos al Gratén  
Merluza a la Bilbaína  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 731 **Lip:** 19,79 **Prot:** 34,22 **HC:** 86,94

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 13 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 + Fruta

- 20 Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 726 **Lip:** 27,11 **Prot:** 26,26 **HC:** 97,32

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 27 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

## Viernes

- 7 Patatas Viudas  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 561 **Lip:** 21,37 **Prot:** 11,36 **HC:** 82,52

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 14 Arroz Campesina  
Palometa con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 818 **Lip:** 28,05 **Prot:** 38,83 **HC:** 105,29

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 21 Crema de Coliflor  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Zanahoria en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 575 **Lip:** 26,64 **Prot:** 21,09 **HC:** 63,53

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 28 Papas con Choco  
Flamenquines  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 753 **Lip:** 28,61 **Prot:** 33,01 **HC:** 94,34

**Cena:** Verdura + Pescado + 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"



ESCANEA 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>4</b> Arroz con Tomate <b>Tortilla de Patata con Cebolla</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>5</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras. <b>Cinta de Lomo Adobado al Horno</b> <b>Zanahoria Rehogada</b> Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Verdura + Lácteo	<b>6</b> Coditos al Gratén Merluza a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>7</b> Patatas Viudas <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>10</b> <b>Lentejas Estofadas con Verduras</b> Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>11</b> Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluz Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>12</b> Macarrones con Tomate <b>Filete de Pollo al Horno</b> <b>Zanahoria Rehogada</b> Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>13</b> <b>Sopa de Fideos</b> <b>Cocido Sin Cerdo</b>  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>14</b> Arroz Campesina Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>17</b> Espirales con Verdura y Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>18</b> Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Arroz con Tomate Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>20</b> Potaje de Alubias Viudas Blancas. <b>Tortilla de Patata con Cebolla</b> Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>21</b> Crema de Coliflor Albóndigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>24</b> Paella de Verduras <b>Pollo Asado</b> Patatas Cocidas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>25</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>26</b> Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Lácteo	<b>27</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>28</b> Papas con Choco Flamenquines Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Crema de Verduras ECO <b>Pollo Asado</b> Patatas Dado <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>4</b> Arroz con Tomate <b>Tortilla de Patata con Cebolla</b> Ensalada de Lechuga y Tomate <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>5</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras. <b>Cinta de Lomo Adobado al Horno</b> <b>Zanahoria Rehogada</b> <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>6</b> <b>Pasta Sin Gluten al Gratén</b> Merluza a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Maíz <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>7</b> Patatas Viudas <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>10</b> <b>Estofado de Patatas con Verduras</b> Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>11</b> Crema de Verduras ECO <b>Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten)</b> Ensalada de Lechuga y Maíz <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>12</b> <b>Pasta Sin Gluten con Tomate</b> Cinta de Lomo Asada con Manzana  <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>13</b> <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</b> Cocido Completo con Verduras  <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>14</b> Arroz Campesina Palometa con Tomate Pimientos Asados <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>17</b> <b>Pasta sin gluten ni huevo con Verdura y Tomate</b> Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>18</b> Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Arroz con Tomate Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>20</b> Potaje de Alubias Viudas Blancas. <b>Tortilla de Patata con Cebolla</b> Ensalada de Lechuga y Tomate <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>21</b> Crema de Coliflor Albóndigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>24</b> Paella de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Cocidas <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>25</b> <b>Estofado de Patatas con Verduras</b> Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>26</b> Crema de Calabacín y Zanahoria ECO <b>Merluza al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Tomate <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Lácteo	<b>27</b> <b>Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)</b> Cocido Completo con Verduras  <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>28</b> Papas con Choco <b>Filete de Pollo al Horno</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria <b>Pan Sin Gluten y Agua</b> Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Pasta + Verdura + Lácteo	<b>4</b> Arroz con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>5</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras. Rotti de Pavo al Horno Zanahoria en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>6</b> <b>Coditos con Tomate</b> Merluza a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>7</b> Patatas Viudas Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta
<b>10</b> Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>11</b> Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta	<b>12</b> Macarrones con Tomate Cinta de Lomo Asada con Manzana  Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>13</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>14</b> Arroz Campesina Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>17</b> Espirales con Verdura y Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>18</b> Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Arroz con Tomate Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>20</b> Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>21</b> Crema de Coliflor Albóndigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>24</b> Paella de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Cocidas Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>25</b> Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>26</b> Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta	<b>27</b> Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras  Pan y Agua Fruta de Temporada <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>28</b> Papas con Choco Flamenquines Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur <b>Cena:</b> Verdura + 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.