

## Lunes

2 Arroz con Tomate.  
Fogonero al Ajoarriero  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada



## Martes

3 Crema de Coliflor.  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Miércoles

4 Garbanzos a la Catalana  
Rotti de Pavo al Horno.  
Zanahoria Rehogada.  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

## Jueves

5 Guisantes a la Sevillana  
Albóndigas de Atún  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

## Viernes



FESTIVO

## JORNADA GASTRONÓMICA

## NAVARRA

**Kcal:** 664 **Lip:** 18,75 **Prot:** 30,90 **HC:** 96,00

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

9 Crema de Zanahoria ECO.  
Merluza Empanada  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 558 **Lip:** 23,54 **Prot:** 16,56 **HC:** 68,39

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

16 Paella de Verduras.  
Merluza a la Bilbaína.  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 641 **Lip:** 18,87 **Prot:** 24,10 **HC:** 93,54

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 596 **Lip:** 26,19 **Prot:** 17,58 **HC:** 73,96

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

10 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.  
Tortilla Francesa con Atún.  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 698 **Lip:** 30,25 **Prot:** 26,38 **HC:** 83,21

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

17 Lentejas con Chorizo.  
Tortilla Francesa.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693 **Lip:** 29,04 **Prot:** 31,93 **HC:** 79,42

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 687 **Lip:** 24,57 **Prot:** 37,37 **HC:** 80,76

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

11 Arroz Campesina.  
Salchichas Frescas de Pollo al Horno.  
Champiñón Rehogado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 733 **Lip:** 28,08 **Prot:** 21,57 **HC:** 101,74

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

18 Menestra de Verduras.  
Albóndigas de Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 623 **Lip:** 23,60 **Prot:** 19,86 **HC:** 82,75

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**Kcal:** 509 **Lip:** 20,23 **Prot:** 24,60 **HC:** 58,44

**Cena:** Patata + Ave + Lácteo

12 Patatas a la Riojana  
Salmón en Salsa de Eneldo.  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 649 **Lip:** 25,55 **Prot:** 33,47 **HC:** 72,89

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

19 Judías Pintas Estofadas.  
Hamburguesa de Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 654 **Lip:** 26,39 **Prot:** 33,43 **HC:** 70,82

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

6

13 Espirales con Verdura y Tomate  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera.  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 728 **Lip:** 17,28 **Prot:** 29,14 **HC:** 104,38

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20 Macarrones con Tomate  
Perrito Caliente  
Patatas Chips  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Postre Especial



**Kcal:** 980 **Lip:** 36,14 **Prot:** 30,40 **HC:** 132,58

**Cena:** 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.



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