

## Lunes

- 7 Arroz Campesina  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 677 **Lip:** 25,29 **Prot:** 23,48 **HC:** 92,73  
**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

14



21

- 28 Brócoli Rehogado con Ajitos  
Tallarines a la Boloñesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 610 **Lip:** 17,37 **Prot:** 22,15 **HC:** 88,25  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

## Martes

- 1 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 693 **Lip:** 21,96 **Prot:** 43,82 **HC:** 81,20  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

- 8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo  
Ragout de Ternera Estofada  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 611 **Lip:** 26,72 **Prot:** 34,86 **HC:** 59,84  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

15

- 22 Códigos con Tomate  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 741 **Lip:** 21,48 **Prot:** 14,96 **HC:** 103,11  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 29 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 624 **Lip:** 22,96 **Prot:** 16,74 **HC:** 91,52  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

- 2 Arroz con Tomate  
Lomo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 702 **Lip:** 19,10 **Prot:** 34,00 **HC:** 101,95  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 9 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 + Ave + Lácteo

16

- 23 Patatas Guisadas con Chorizo  
Bacalao con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 668 **Lip:** 25,44 **Prot:** 34,41 **HC:** 76,74  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 30 Lentejas con Chorizo  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 723 **Lip:** 25,16 **Prot:** 41,14 **HC:** 85,53  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

## Jueves

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

**Kcal:** 687 **Lip:** 20,35 **Prot:** 32,19 **HC:** 93,77  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

- 10 Macarrones con Atún  
Rottí de Pavo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 742 **Lip:** 25,66 **Prot:** 37,16 **HC:** 90,00  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

17

- 24 Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 598 **Lip:** 22,04 **Prot:** 25,48 **HC:** 77,51  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 30 Lentejas con Chorizo  
Merluza al Horno  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 598 **Lip:** 22,04 **Prot:** 25,48 **HC:** 77,51  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

## Viernes

- 4 Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 766 **Lip:** 32,88 **Prot:** 30,05 **HC:** 90,97  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

- 11 Lentejas Castellanas  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 700 **Lip:** 21,92 **Prot:** 42,52 **HC:** 85,95  
**Cena:** Patata + Carne + Fruta

18

- 25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO  
Pollo Asado  
Arroz Pilaf  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 703 **Lip:** 22,70 **Prot:** 42,05 **HC:** 82,47  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

## VACACIONES DE SEMANA SANTA



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