

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6

7

8

9

10

Macarrones con Tomate <sup>1-3T</sup>  
Filetes de Caballa <sup>4-6</sup>  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria <sup>12</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal:691,38 Lip:24,80 Prot:40,90 HC:75,80

13

Crema de Calabaza  
Pollo Asado <sup>9T</sup>  
Arroz Pilaf <sup>9T</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal: 602 Lip: 17,90 Prot: 27,98 HC: 68,78

14

Garbanzos Estofados <sup>9T-12</sup>  
Salmón a Las Finas Hierbas <sup>2T-4-9T-14T</sup>  
Ensalada de Lechuga y Maíz <sup>12</sup>  
Pan Integral <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 630 Lip: 24,43 Prot: 36,93 HC: 59,66

15

Coditos en Salsa Provenzal <sup>1-3T</sup>  
Hamburguesa con Cebolla al Horno <sup>1-6-9T-12</sup>  
Guisantes Salteados <sup>9T</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal: 733 Lip: 25,30 Prot: 29,26 HC: 96,02

16

Lentejas con Pollo <sup>1T-9T</sup>  
Merluza al Horno al Limón <sup>4-9T</sup>  
Zanahorias al Vapor <sup>9T</sup>  
Pan Integral <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 780 Lip: 21,98 Prot: 46,75 HC: 96,22

17

Paella de Marisco <sup>2-4T-9T-12-14</sup>  
Tortilla de Calabacín <sup>3</sup>  
Ensalada de Lechuga y Tomate <sup>9T-12</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal:700,34 Lip:20,32 Prot:22,61 HC:112,09

20

Macarrones Gratinados <sup>1-3T-7</sup>  
Ragout de Pavo <sup>9T</sup>  
Judías Verdes al Ajillo <sup>9T</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal: 722 Lip: 20,73 Prot: 36,62 HC: 96,91

21

Alubias Blancas Guisadas <sup>9T</sup>  
Tortilla de Patata <sup>3</sup>  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria <sup>12</sup>  
Pan Integral <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 775 Lip: 27,94 Prot: 30,84 HC: 101,24

22

Arroz con Tomate  
Filetes de Caballa <sup>4-6</sup>  
Ensalada de Lechuga y Maíz <sup>12</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal: 685 Lip: 21,11 Prot: 35,35 HC: 91,83

23

Garbanzos con Verduras <sup>9T-12</sup>  
Chuleta de Sajonia al Horno <sup>9T</sup>  
Brócoli al Vapor <sup>9T</sup>  
Pan Integral <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 613 Lip: 23,97 Prot: 36,37 HC: 59,87

24

Crema de Calabacín  
Buñuelos de Bacalao <sup>1-2T-3T-4-6T-7T-14T</sup>  
Patatitas al Horno <sup>9T</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal:719,76 Lip:32,21 Prot:14,89 HC:92,57

27

Arroz con Pollo  
Tortilla Francesa <sup>3</sup>  
Ensalada de Lechuga y Tomate <sup>9T-12</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal: 648 Lip: 15,63 Prot: 22,07 HC: 103,51

28

Crema de Verduras  
Magro con Tomate  
Arroz Pilaf <sup>9T</sup>  
Pan Integral <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 665 Lip: 23,19 Prot: 32,76 HC: 82,08

29

Lentejas Estofadas <sup>1T-9T</sup>  
Bacaladilla al Horno en Salsa de Adobo <sup>2T-4-9T-14T</sup>  
Calabacín <sup>9T</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal: 633 Lip: 15,87 Prot: 38,80 HC: 85,75

30

Espirales con Tomate <sup>1-3T</sup>  
Escalope de Pollo <sup>1-3-6T-7T-12T</sup>  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria <sup>12</sup>  
Pan Integral <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 789 Lip: 28,83 Prot: 32,23 HC: 111,57

ALÉRGICOS  
1-Gluten  
2-Crustaceo  
3-Huevo  
4-Pescado  
5-Cacahuete  
6-Soja  
7-Leche y Derivados  
8-Frutos Secos  
9-Apio  
10-Mostaza  
11-Sesamo  
12-Sulfitos  
13-Altramuces  
14-Moluscos

mediterránea



# RECUPERANDO LA DIETA MEDITERRÁNEA



Uso de **aceite de oliva** como grasa principal.



**Frutas y verduras** como base de la alimentación.



**Mayor uso de legumbres, frutos secos y semillas** como fuente de proteínas en diferentes presentaciones.



**Reducir el consumo de sal** y usar hierbas y especias como alternativa para condimentar.



Promover el **consumo de pescados blancos y azules**.



**Los huevos son buena fuente de proteínas** y sirven para incluir diferentes verduras en la alimentación.



**Se puede reducir el consumo de carne** usándola como ingrediente de recetas tradicionales cuya base es un alimento vegetal (legumbres, arroz, pasta...).



**Queso y yogur con moderación** y nunca como sustitutos de la fruta en los postres.



**Uso del agua como bebida principal.**

**Promover la actividad física y social** como complemento para la salud.

## Si has comido...

## ...deberías cenar

|                                         |                                                   |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Pasta/arroz o patata o legumbre + Carne | Verdura + Pescado o huevo                         |
| Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado  | Verdura + Carne o huevo                           |
| Pasta/arroz/ patata/legumbre + Huevo    | Verdura + Pescado o Carne                         |
| Verdura + Carne                         | Pasta/arroz o patata o legumbre + Pescado o huevo |
| Verdura + Pescado                       | Pasta/arroz o patata o legumbre + Carne o huevo   |
| Verdura + Huevo                         | Pasta/arroz o patata o legumbre + Pescado o Carne |
| Frutas o lácteo                         | Frutas o lácteo                                   |

La certificación KILÓMETRO CERO distingue a aquellas organizaciones que siguen una estrategia orientada a favorecer e impulsar el consumo local y de temporada a la vez que reducir la huella de carbono y la huella hídrica en la realización de sus procesos.



✓ Elegimos productos de temporada

✓ Nos importa la sostenibilidad

✓ Evitemos juntos el desperdicio alimentario

✓ Mediterránea es Km 0