

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla de Patata 3
Judías Verdes Salteadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

3

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

4

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

5

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

Kcal: 787 Lip: 27,98 Prot: 31,38 HC: 103,35

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

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

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

8

Arroz con Pollo
Tortilla Francesa 3
Calabaza 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

9

Crema de Verduras
Albóndigas de Cerdo a la Jardinera 1-6-9T
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

10

Lentejas Estofadas 1T-9T
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-9T
Calabacín 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

11

Espirales con Tomate 1-3T
Ragout de Pollo 9T-12
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

12

Alubias Blancas con Chorizo 6-9T
Jurel al Horno Encebollado 4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 658 Lip: 15,66 Prot: 21,97 HC: 105,90

Kcal: 795 Lip: 37,11 Prot: 21,40 HC: 94,77

Kcal: 645 Lip: 17,97 Prot: 37,00 HC: 85,75

Kcal: 798 Lip: 23,98 Prot: 36,54 HC: 95,16

Kcal: 767,04 Lip: 26,55 Prot: 47,60 HC: 85,33

15

Crema de Zanahoria
Escalope de Pollo 1-2T-3T-4T-6-7T-9T-10T-12T-14T
Patatitas al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

16

Garbanzos Guisados 9T-12
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo 2T-4-9T-14T
Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

17

Coditos Napolitana 1-3T
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

18

Potaje de Lentejas con Calabaza 1T-9T
Tortilla de Pimientos 3
Zanahorias Salteadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

19

Arroz con Tomate
Bacalao al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 686 Lip: 28,14 Prot: 19,89 HC: 86,67

Kcal: 692 Lip: 26,53 Prot: 38,89 HC: 69,23

Kcal: 695 Lip: 20,83 Prot: 36,31 HC: 89,62

Kcal: 776 Lip: 24,08 Prot: 32,15 HC: 113,21

Kcal: 675,58 Lip: 17,40 Prot: 36,46 HC: 94,70

22

Macarrones con Tomate 1-3T
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

23

Alubias Blancas Estofadas 9T
Tortilla de Espinacas 3
Calabacín 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

24

Crema de Calabaza
Hamburguesa con Cebolla al Horno 1-6-9T-12
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

25

Garbanzos con Chorizo 6-9T-12
Merluza en Salsa de Tomate 4-9T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

26

Arroz 5 Delicias 2
Pollo al Horno Marinado 9T-12
Calabaza 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 683 Lip: 21,60 Prot: 37,75 HC: 84,57

Kcal: 770 Lip: 26,13 Prot: 31,78 HC: 107,45

Kcal: 589 Lip: 22,46 Prot: 21,53 HC: 75,82

Kcal: 731 Lip: 33,29 Prot: 35,61 HC: 69,34

Kcal: 607,60 Lip: 18,74 Prot: 30,39 HC: 63,73

29

Crema de Verduras
Jurel al Horno al Limón 4-9T
Zanahorias al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

30

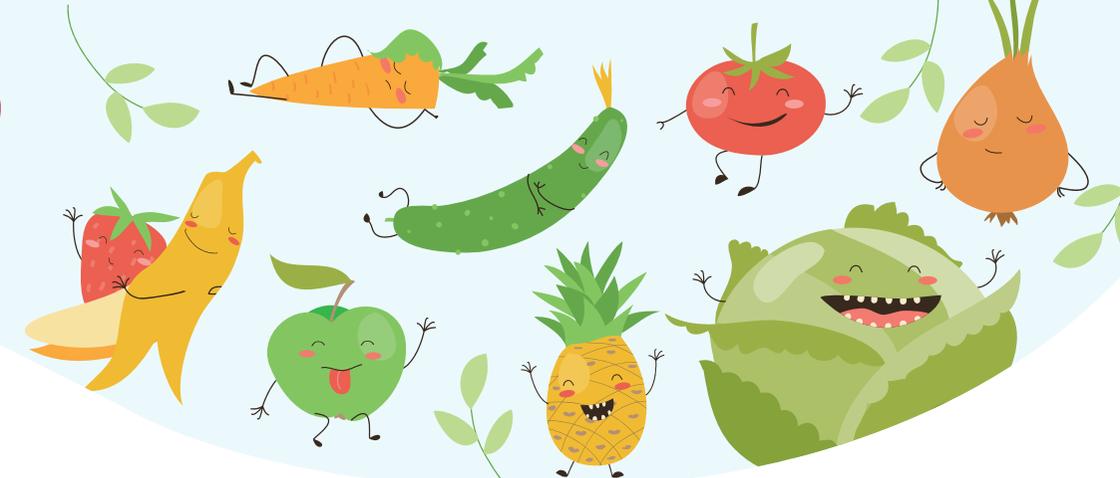
Espirales con Queso 1-3T-7
Tortilla Francesa 3
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 520 Lip: 16,60 Prot: 29,94 HC: 61,27

Kcal: 758 Lip: 22,86 Prot: 22,41 HC: 114,65

- 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

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 Carner
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