

Lunes

- 10 Crema de Zanahoria  
Rotti de Pavo 9T  
Patatas Chips 1T-5T-6T-7T-8T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 682 Lip: 28,32 Prot: 27,04 HC: 77,46

- 17 Macarrones con Tomate 1-3T  
Filetes de Caballa 4-6  
Calabacín 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 696 Lip: 21,73 Prot: 37,79 HC: 87,48

- 24 Crema de Verduras  
Varitas de Merluza 1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 599 Lip: 25,04 Prot: 15,31 HC: 77,41

- 31 Crema de Calabaza  
Ragout de Pollo 9T-12  
Arroz Pilaf 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 605 Lip: 17,97 Prot: 28,05 HC: 69,33

Martes

- 11 Garbanzos Guisados 9T-12  
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo 4-9T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 12  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 706 Lip: 31,54 Prot: 34,38 HC: 68,78

- 18 Alubias Blancas Estofadas 9T  
Tortilla de Patata 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 831 Lip: 30,19 Prot: 32,05 HC: 110,87

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

Kcal: 816 Lip: 30,66 Prot: 27,81 HC: 106,77

Miércoles

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

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

- 19 Crema Vichyssoise  
Pollo al Horno Marinado 9T-12  
Arroz Pilaf 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 621 Lip: 18,13 Prot: 28,53 HC: 72,28

- 26 Lentejas con Verduras 1T-9T  
Magro de Cerdo 9T-12  
Patatitas al Horno 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 695 Lip: 18,38 Prot: 41,91 HC: 93,07

Jueves

- 13 Potaje de Lentejas con Calabaza 1T-9T  
Tortilla de Pimientos  
Champañones Salteados 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 809 Lip: 29,35 Prot: 33,35 HC: 105,40

- 20 Garbanzos con Chorizo 6-9T-12  
Merluza a Las Finas Hierbas 4-9T  
Judías Verdes al Ajillo 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 694 Lip: 31,18 Prot: 35,08 HC: 65,97

- 27 Arroz con Tomate  
Palometa al Horno al Ajillo 4-9T  
Menestra Salteada 9T  
Pan Integral 1  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur 7

Kcal: 809 Lip: 24,88 Prot: 35,32 HC: 105,31

Viernes

- 14 Arroz con Tomate  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-9T  
Zanahorias Salteadas 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 677,47 Lip: 19,58 Prot: 26,24 HC: 100,75

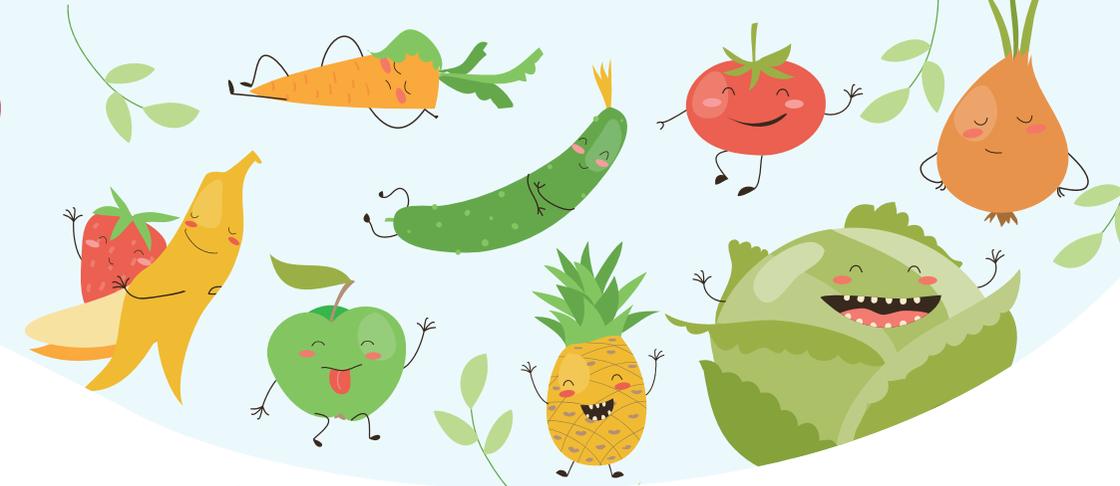
- 21 Arroz 5 Delicias 2  
Salchichas al Horno 6  
Calabaza 9T  
Pan 1  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 597,99 Lip: 27,33 Prot: 21,04 HC: 66,15



FESTIVO

# 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.

<b>Si has comido...</b>	<b>...deberías cenar</b>
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**