

Lunes

1

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

Kcal: 666 Lip: 31,50 Prot: 33,71 HC: 59,66

7 Macarrones Gratinados 1-3T-7
Rotti de Pavo 9T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 753 Lip: 25,43 Prot: 32,82 HC: 97,41

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

Kcal: 715 Lip: 23,46 Prot: 27,37 HC: 98,03

21 Crema de Zanahoria
Cordon Bleu de Pavo 1-3T-6T-7
Patatitas al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 725 Lip: 37,41 Prot: 17,19 HC: 79,47

28



FESTIVO

Martes

8

Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla de Espinacas 3
Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 860 Lip: 32,49 Prot: 33,57 HC: 111,95

15 Crema de Verduras
Albóndigas de Cerdo con Tomate 1-6
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 823 Lip: 39,19 Prot: 21,56 HC: 96,48

22 Garbanzos Guisados 9T-12
Salmón al Horno al Ajillo 4-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 685 Lip: 31,47 Prot: 34,18 HC: 63,89

Miércoles

2

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

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

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

Kcal: 679 Lip: 20,88 Prot: 35,11 HC: 91,17

16 Lentejas Estofadas 1T-9T
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 632 Lip: 17,84 Prot: 36,96 HC: 82,84

23 Coditos 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

Jueves

3

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

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

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

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

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

Kcal: 801 Lip: 24,13 Prot: 36,71 HC: 95,27

24 Potaje de Lentejas con Calabaza 1T-9T
Tortilla de Pimientos 3
Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

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

Viernes

4

Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Calabacín 3
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 795,26 Lip: 26,87 Prot: 22,24 HC: 117,06

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

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

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

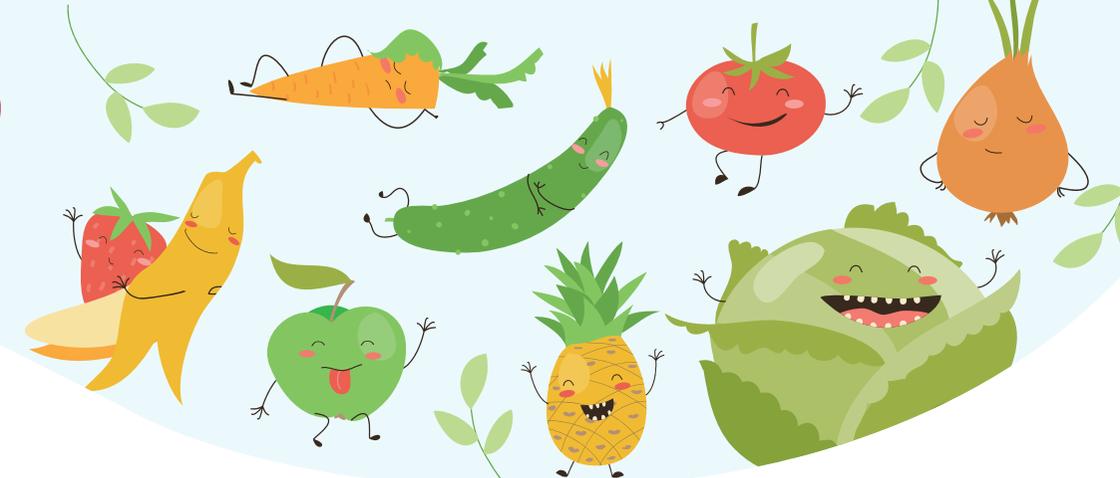
Kcal: 767,04 Lip: 26,55 Prot: 47,60 HC: 85,33

25 Arroz con Tomate
Merluza al Horno 4-9T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 639,81 Lip: 19,37 Prot: 26,44 HC: 92,96

- 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 <i>aceite de oliva</i> como grasa principal.		Los huevos son buena fuente de <i>proteínas</i> y sirven para incluir diferentes verduras en la alimentación.
	Frutas y verduras como base de la alimentación.		Se puede reducir el consumo de <i>carne</i> usándola como ingrediente de recetas tradicionales cuya base es un alimento vegetal (legumbres, arroz, pasta...).
	Mayor uso de <i>legumbres, frutos secos y semillas</i> como fuente de proteínas en diferentes presentaciones.		Queso y yogur con moderación y nunca como sustitutos de la fruta en los postres.
	Reducir el consumo de <i>sal</i> y usar hierbas y especias como alternativa para condimentar.		Uso del agua como <i>bebida principal</i>.
	Promover el consumo de <i>pescados blancos y azules</i>.		Promover la <i>actividad física y social</i> 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