

Lunes

1



FESTIVO

7 Crema de Verduras
Magro de Cerdo 9T-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 523 Lip: 17,89 Prot: 28,12 HC: 63,24

14 Crema de Calabaza
Pollo Asado 9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 617 Lip: 17,62 Prot: 28,21 HC: 73,52

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

Kcal: 779 Lip: 28,35 Prot: 32,85 HC: 98,75

28 Arroz con Pollo
Tortilla de Pimientos 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 789 Lip: 24,56 Prot: 24,50 HC: 115,80

Martes

8 Espirales con Queso 1-3T-7
Jurel al Horno al Ajillo 4-9T
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 827 Lip: 28,27 Prot: 40,28 HC: 102,89

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

Kcal: 670 Lip: 31,55 Prot: 33,81 HC: 60,55

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

Kcal: 835 Lip: 30,26 Prot: 32,17 HC: 111,64

29 Crema de Verduras
Magro con Tomate
Patatitas al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 655 Lip: 23,25 Prot: 32,69 HC: 78,56

Miércoles

2 Crema de Zanahoria
Nuggets de Pescado 1-2T-9T-4-6-7T-9T-10T-12T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 623 Lip: 29,28 Prot: 14,42 HC: 74,69

9 Lentejas con Verduras 1T-9T
Hamburguesa con Cebolla al Horno 1-6-9T-12
Patatitas al Horno 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 739 Lip: 22,57 Prot: 34,59 HC: 101,28

16 Codos en Salsa Provenzal 1-3T
San Jacobos 1-6-7
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 813 Lip: 26,64 Prot: 22,07 HC: 119,87

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

Kcal: 700 Lip: 20,83 Prot: 35,57 HC: 96,57

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

Kcal: 662 Lip: 17,59 Prot: 37,14 HC: 91,55

Jueves

3 Arroz 5 Delicias 2
Chuleta de Sajonia al Horno 9T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 639 Lip: 22,95 Prot: 35,88 HC: 72,33

10 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 700 Lip: 23,85 Prot: 20,03 HC: 104,85

17 Lentejas con Pollo 1T-9T
Merluza en Salsa de Tomate 4-9T
Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 799 Lip: 24,19 Prot: 47,37 HC: 96,15

24 Garbanzos con Verduras 9T-12
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Brócoli al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 604 Lip: 22,82 Prot: 35,77 HC: 60,66

31 Espirales con Tomate 1-3T
Escalope de Pollo 1-2T-3T-4T-6-7T-9T-10T-12T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 894 Lip: 34,30 Prot: 28,74 HC: 117,75

Viernes

4 Garbanzos Estofados 9T-12
Tortilla de Espinacas 3
Zanahorias al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 655,91 Lip: 27,53 Prot: 19,01 HC: 80,73

11 Alubias Estofadas con Calabacín 9T
Palometa al Horno al Limón 4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 739,32 Lip: 20,30 Prot: 41,63 HC: 91,95

18 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

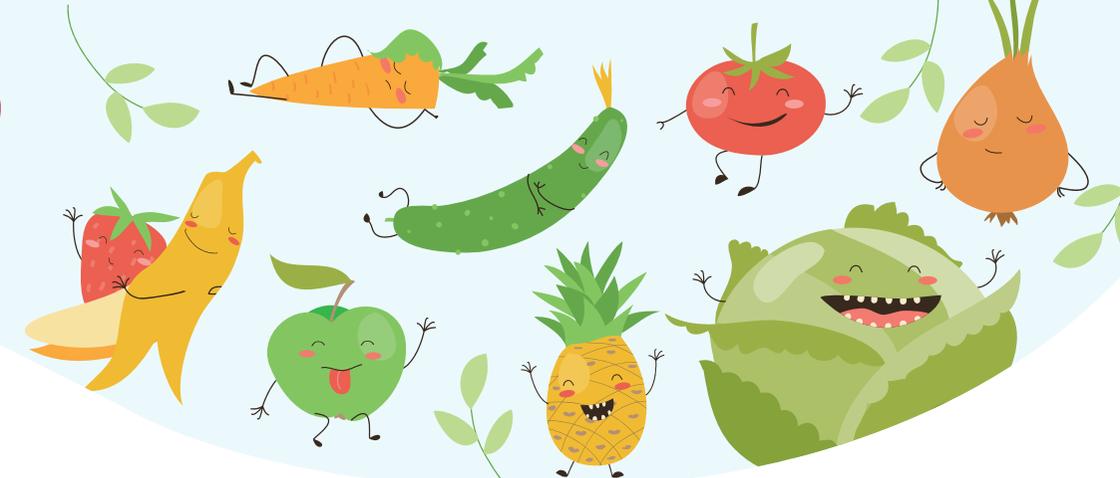
Kcal: 789,04 Lip: 26,20 Prot: 22,25 HC: 118,65

25 Crema de Calabacín
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 758,08 Lip: 31,96 Prot: 14,97 HC: 103,68

- 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