

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 1 Alubias con Verduras <sup>9T</sup>  
Jurel al Horno Encebollado <sup>4-9T</sup>  
Menestra Salteada <sup>9T</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal:686,96 Lip:17,41 Prot:45,01 HC:90,25

- 8 Macarrones Napolitana <sup>1-3T</sup>  
Varitas de Merluza <sup>1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14</sup>  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria <sup>9T-12</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Flan de Vainilla <sup>7</sup>

Kcal:862,44 Lip:29,50 Prot:23,39 HC:125,10

- 4 Crema de Zanahoria  
Rotti de Pavo <sup>9T</sup>  
Patatitas al Vapor <sup>9T</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal: 591 Lip: 20,30 Prot: 27,25 HC: 74,66

- 5 Garbanzos con Chorizo <sup>6-9T-12</sup>  
Filetes de Caballa <sup>4-6</sup>  
Ensalada de Lechuga y Maíz <sup>9T-12</sup>  
Pan Integral <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 739 Lip: 32,87 Prot: 44,00 HC: 65,10

- 6 Arroz con Tomate  
Tortilla de Pimientos <sup>3</sup>  
Guisantes Salteados <sup>9T</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal: 777 Lip: 25,40 Prot: 20,03 HC: 119,09

- 7 Potaje de Lentejas con Calabaza <sup>1T-9T</sup>  
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno <sup>9T</sup>  
Champiñones Salteados <sup>9T</sup>  
Pan Integral <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 744 Lip: 23,85 Prot: 46,74 HC: 89,63

11   
FESTIVO

12   
FESTIVO

13   
FESTIVO

14   
FESTIVO

15   
FESTIVO

18   
FESTIVO

- 19 Arroz con Tomate  
Tortilla Francesa <sup>3</sup>  
Ensalada de Lechuga y Maíz <sup>9T-12</sup>  
Pan Integral <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 706 Lip: 24,06 Prot: 20,26 HC: 105,63

- 20 Crema de Verduras  
Magro de Cerdo <sup>9T-12</sup>  
Patatitas al Horno <sup>9T</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal: 571 Lip: 17,67 Prot: 28,43 HC: 74,71

- 21 Espirales con Queso <sup>1-3T-7</sup>  
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo <sup>4-9T</sup>  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria <sup>9T-12</sup>  
Pan Integral <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 900 Lip: 37,84 Prot: 36,16 HC: 104,64

- 22 Alubias Estofadas con Calabacín <sup>9T</sup>  
Hamburguesa con Cebolla al Horno <sup>1-6-9T-12</sup>  
Menestra Salteada <sup>9T</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>

Kcal:713,63 Lip:23,22 Prot:34,50 HC:94,02

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

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

- 26 Garbanzos Estofados <sup>9T-12</sup>  
Palometa al Horno al Ajillo <sup>4-9T-14T</sup>  
Ensalada de Lechuga y Maíz <sup>9T-12</sup>  
Pan Integral <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 611 Lip: 24,46 Prot: 35,39 HC: 60,28

- 27 Coditos en Salsa Provenzal <sup>1-3T</sup>  
Chuleta de Sajonia al Horno <sup>9T</sup>  
Guisantes Salteados <sup>9T</sup>  
Pan <sup>1</sup>  
Fruta de Temporada <sup>9T</sup>  
Yogur <sup>7</sup>

Kcal: 719 Lip: 21,66 Prot: 37,14 HC: 93,82

- 28 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>

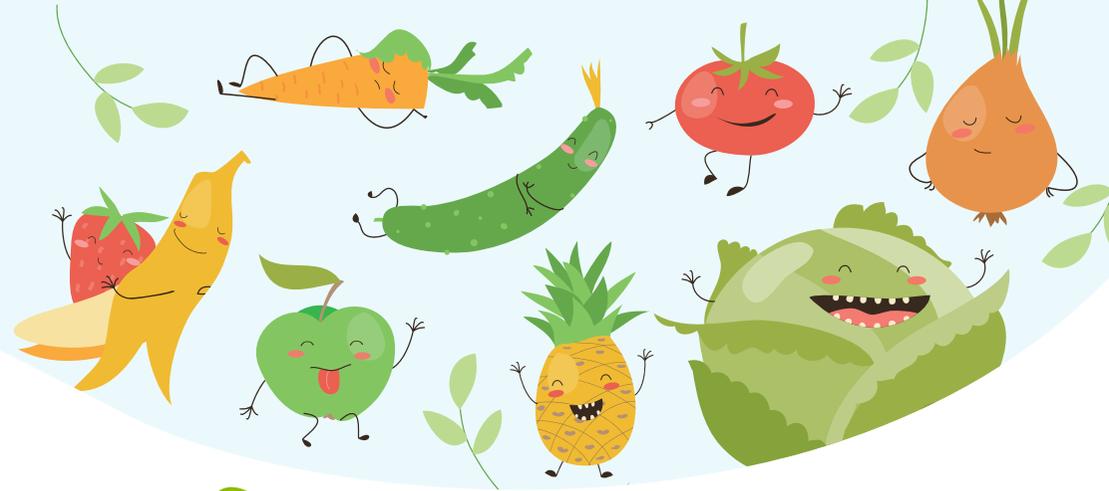
Kcal: 779 Lip: 22,03 Prot: 46,92 HC: 97,12

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

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

- 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-Altramucos  
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.**

<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