

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de Calabaza
Rotti de Pavo 9T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 597 Lip: 20,35 Prot: 27,75 HC: 77,17

13 Macarrones Gratinados 1-3T-7
Pollo Asado 9T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 799 Lip: 25,61 Prot: 33,31 HC: 95,10

20 Lentejas Estofadas 1T-9T
Tortilla de Espinacas 3
Zanahorias Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 781 Lip: 26,42 Prot: 28,99 HC: 109,65

7 Garbanzos Estofados 9T-12
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 621 Lip: 23,75 Prot: 40,27 HC: 59,78

14 Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla de Patata 3
Coliflor Ajoarriero 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 856 Lip: 30,66 Prot: 32,39 HC: 114,79

21 Espirales con Tomate 1-3T
Perritos 1-3T-6T-6-7T-11T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Petit Suisse 7

Kcal: 822 Lip: 26,55 Prot: 27,52 HC: 116,78

DÍA ESPECIAL

1 Lentejas con Verduras 1T-9T
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Patatitas al Horno 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 696 Lip: 18,01 Prot: 41,55 HC: 94,25

8 Coditos en Salsa Provenzal 1-3T
Magro de Cerdo 9T-12
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 730 Lip: 20,58 Prot: 36,68 HC: 99,24

15 Arroz con Tomate
Palometa al Horno al Ajillo 4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 684 Lip: 21,33 Prot: 30,46 HC: 96,29

22

2 Arroz con Tomate
Salmón a Las Finas Hierbas 4-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 821 Lip: 32,15 Prot: 33,17 HC: 103,41

9 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: 779 Lip: 22,03 Prot: 46,92 HC: 97,12

16 Garbanzos con Verduras 9T-12
Chuleta de Sajonia al Horno 9T
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 629 Lip: 24,10 Prot: 37,03 HC: 63,75

23

3 Alubias Estofadas con Calabacín 9T
Hamburguesa con Cebolla al Horno 1-6-9T-12
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

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

10 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla Francesa 3
Champiñones Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 661,65 Lip: 20,97 Prot: 21,29 HC: 101,88

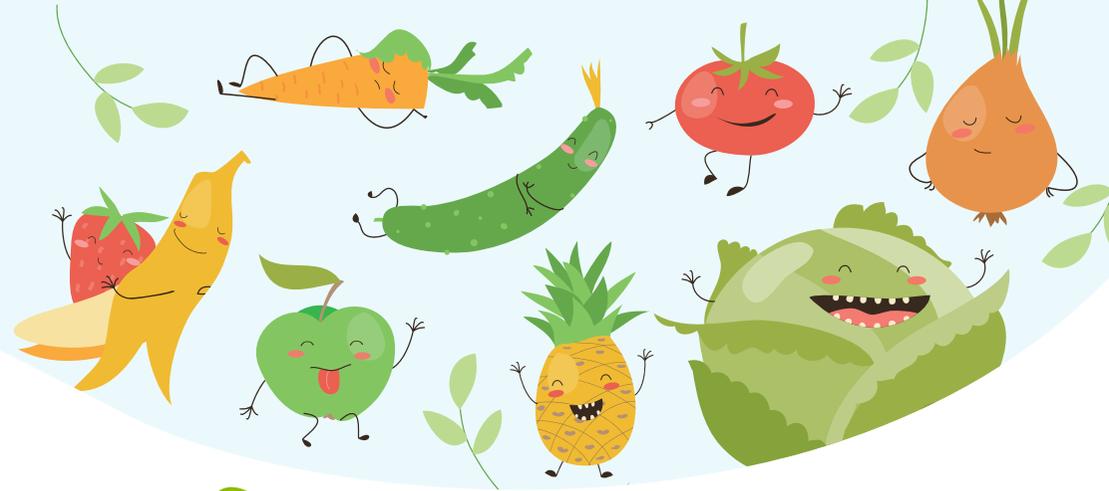
17 Crema de Calabacín
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Patatitas al Horno 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 745,80 Lip: 31,96 Prot: 14,77 HC: 99,27

24

- 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