

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabacín Lomo de Cerdo a la Plancha Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	5 Paella de Marisco Salchichas Encebolladas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	6 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	7 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada
10 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema de Zanahoria y Boniato Hamburguesa de Ternera a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	12 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	13 Pasta Napolitana Dieta Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	14 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada
17 Crema Parmentiere Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	18 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	19 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	20 Alubias Blancas Guisadas Filete de Pollo a la Plancha Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	21 Pasta con Verduras Dieta Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada
24 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	25 Lentejas Estofadas Pavo al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	26 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	27 Pasta con Tomate Dieta Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	28 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada

mediterránea

Viernes

- 7** Tiurón Caseros
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Garbanzos Guisados
Merluza al Romero
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Fideua de Pollo
Merluza al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

REGLEMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabacín Merluza Rebozada Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	4 Puchero de Garbanzos con Mijo Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	5 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	6 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Tiburón Caseros Tortilla Francesa Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada
10 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	11 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Potaje de Judías Blancas Abadejo al Horno al Limón Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	13 Macarrones Napolitana Tortilla Francesa Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada
17 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	18 Potaje de Lentejas Merluza al Horno Encebollada Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	20 Alubias Blancas con Mijo Tortilla de Patata Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Pasta con Verduras Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada
24 Arroz Integral a la Cubana Caella al Horno Encebollada Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	25 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	27 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Triturado de Calabacín con Magro Triturado de Frutas	4 Triturado de Garbanzos con Pescado Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	5 Triturado de Calabaza con Huevo Triturado de Frutas	6 Triturado de Lentejas con Pescado Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	7 Triturado de Verduras con Pollo Triturado de Frutas
10 Triturado de Brócoli con Pescado Triturado de Frutas	11 Triturado de Zanahoria con Huevo Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	12 Triturado de Alubias con Cerdo Triturado de Frutas	13 Triturado de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	14 Triturado de Garbanzos con Pescado Triturado de Frutas
17 Triturado de Verduras con Huevo Triturado de Frutas	18 Triturado de Lentejas con Cerdo Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	19 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas	20 Triturado de Alubias con Pollo Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	21 Triturado de Calabacín con Pescado Triturado de Frutas
24 Triturado de Calabaza con Pollo Triturado de Frutas	25 Triturado de Lentejas con Huevo Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	26 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas	27 Triturado de Calabaza con Pavo Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	28 Triturado de Garbanzos con Pescado Triturado de Frutas

mediterránea

Lunes

3 Crema de Calabacín
San Jacobos
1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Jardinera de Verduras
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 783 Lip: 24,98 Prot: 19,04 HC: 119,32

10 Arroz Campesina 9T
Buñuelos de Bacalao 1-2T-4T-7T-14T
Verduritas al Vapor
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 932 Lip: 25,46 Prot: 18,53 HC: 160,26

17 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa 3

Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 634 Lip: 19,02 Prot: 19,04 HC: 96,75

24 Arroz Integral a la Cubana 9T
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón

Salteado Campestre
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 966 Lip: 31,46 Prot: 39,25 HC: 129,80

Martes

4 Puchero de Garbanzos con Mijo
5T-6T-7T-8T-11T
Abadejo con Salsa de Adobo 4-12

Salteado Mediterráneo
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 981 Lip: 21,58 Prot: 47,04 HC: 148,54

11 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 939 Lip: 27,32 Prot: 27,74 HC: 139,35

18 Potaje de Lentejas 1T
Lomo de Cerdo en Salsa

Menestra Rehogada
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 902 Lip: 19,68 Prot: 47,34 HC: 136,09

25 Lentejas Estofadas 1T
Tortilla de Espinacas 3

Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 964 Lip: 23,63 Prot: 39,90 HC: 148,86

Miércoles

5 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 1.007 Lip: 28,26 Prot: 30,38 HC: 161,90

12 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 821 Lip: 17,50 Prot: 26,49 HC: 140,99

19 Cazuela de Arroz 9T
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 876 Lip: 21,63 Prot: 36,99 HC: 137,37

26 Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo 4-9T

Zanahorias Salteadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 650 Lip: 15,03 Prot: 28,19 HC: 99,02

Jueves

6 Lentejas con Verduras 1T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T
Guisantes Salteados
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 884 Lip: 18,72 Prot: 45,98 HC: 135,42

13 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T
Redondo de Pavo al Horno 6-7
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 951 Lip: 23,42 Prot: 38,06 HC: 146,24

20 Alubias Blancas con Mijo 5T-6T-7T-8T-11T
Salchichas al Horno 6

Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 1.078 Lip: 30,10 Prot: 43,54 HC: 159,29

27 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno 1-6-9T-12
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 1.020 Lip: 25,03 Prot: 35,06 HC: 162,14

Viernes

7 Tiburón Caseros 1-3T-6T-10T
Pollo al Horno Marinado 9T
Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal:881,32 Lip:21,37 Prot:39,21 HC:132,20

14 Garbanzos Guisados 9T
Merluza al Romero 2T-4-9T-14T
Guisantes al Ajillo
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal:857,55 Lip:21,03 Prot:39,86 HC:129,89

21 Fideua de Pollo 1-3T-6T-9T-10T
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 2T-4-12-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal:803,15 Lip:19,66 Prot:34,64 HC:121,92

28 Garbanzos Estofados 9T
Merluza al Horno al Limón 4-9T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal:849,46 Lip:22,02 Prot:40,30 HC:124,54

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustáceo
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



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCANEA nuestro código QR para
descubrir UNA RECETA CADA MES.

AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS
en las recetas.

Observaciones:

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER

NUEVOS ALIMENTOS,
DIFERENTES FORMAS DE
ELABORACIÓN Y
PRESENTACIÓN DE LOS
ALIMENTOS.

APRENDER

A LLEVAR UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y
VARIADA.

INSTAURAR

HÁBITOS DE HIGIENE
(LAVAR LOS ALIMENTOS,
MANTENER LA COCINA
LIMPIA, LAVARSE LAS
MANOS...)

ESTIMULAR

NUESTRA
COORDINACIÓN
Y CREATIVIDAD.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Si has comido...

...deberías cenar

PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE
FRUTAS/LÁCTEO	FRUTAS/LÁCTEO

mediterránea