

Lunes-Monday

**23** Patatas a la Riojana  
Stewed Potatoes with Chorizo  
Tortilla Francesa  
Omelette  
Pisto Casero  
Vegetables with Tomato Sauce  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 457 **Lip:** 20,95 **Prot:** 12,73 **HC:** 55,62

**30** Lentejas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Huevos Villaroy  
Villaroy Eggs  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 496 **Lip:** 15,64 **Prot:** 19,77 **HC:** 69,63

**7** Arroz con Tomate Confitado  
Rice with Tomato Sauce  
Tortilla de Patata  
Potato Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 486 **Lip:** 15,09 **Prot:** 10,62 **HC:** 79,40

**14** Lentejas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
  
Huevos Gratinados al Horno  
Eggs au Gratin  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 510 **Lip:** 18,56 **Prot:** 23,49 **HC:** 62,63

Martes-Tuesday

**24** Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
Merluza a la Andaluz  
Floured Hake  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 505 **Lip:** 15,14 **Prot:** 16,37 **HC:** 78,37

**1** Macarrones a la Boloñesa  
Pasta with Bolognese Sauce  
Merluza al Ajillo  
Hake with garlic sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 458 **Lip:** 12,54 **Prot:** 21,68 **HC:** 65,27

**8** Lentejas Estofadas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Merluza al Eneldo  
Hake in Dill Sauce  
Calabacín Rebozado  
Fried Zucchini  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 471 **Lip:** 13,43 **Prot:** 23,45 **HC:** 63,82

**15** Arroz con Tomate Casero  
Rice with Homemade Tomato Sauce  
  
Merluza en Salsa  
Hake in Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 481 **Lip:** 11,60 **Prot:** 17,01 **HC:** 79,09

Miercoles-Wednesday

**25** Crema de Calabaza  
Pumpkin Cream  
Pollo al Horno  
Baked Chicken  
Patatas Fritas  
French Fries  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 456 **Lip:** 16,10 **Prot:** 23,14 **HC:** 45,44

**2** Arroz Tres Delicias  
Three Delights Rice  
Magro de Cerdo Estofado  
Stewed Lean Pork  
Cous Cous  
Cous Cous  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 508 **Lip:** 16,57 **Prot:** 27,67 **HC:** 62,99

**9** Crema de Calabaza  
Pumpkin Cream  
Pavo en Salsa  
Turkey in Sauce  
Cous Cous  
Cous Cous  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 431 **Lip:** 13,45 **Prot:** 25,98 **HC:** 51,88

**16** Judías Verdes con Tomate /Crema de Verduras  
Green Beans with Tomato Sauce/Vegetables Cream  
Pollo al Horno  
Baked Chicken  
Patatas Fritas  
French Fries  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

**Kcal:** 419 **Lip:** 16,11 **Prot:** 22,84 **HC:** 35,70

Jueves-Thursday

**26** Lasaña Boloñesa Casera  
Homemade Bolognese Lasagna  
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil  
Hake with Garlic and Parsley Oil  
  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 355 **Lip:** 12,81 **Prot:** 21,64 **HC:** 38,69

**3** Crema de Verduras  
Vegetable Cream  
Escalope de Pollo Casero  
Homemade Breaded Chicken  
Tomate Aliñado  
Seasoned Tomato  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 445 **Lip:** 15,28 **Prot:** 23,20 **HC:** 54,73

**10** Macarrones a la Carbonara  
Carbonara Pasta  
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil  
Hake with Garlic and Parsley Oil  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 495 **Lip:** 16,32 **Prot:** 19,50 **HC:** 68,33

**17** Lasaña Boloñesa Casera  
Homemade Bolognese Lasagna  
  
Merluza al Horno  
Baked Hake  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Kcal:** 390 **Lip:** 15,12 **Prot:** 22,55 **HC:** 42,09

Viernes-Friday

**27** Sopa de Cocido  
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
  
Helado de Nata-Fresa y Pan  
Strawberry Cream Ice-Cream and Bread

**Kcal:** 512 **Lip:** 16,04 **Prot:** 27,51 **HC:** 65,98

**4** Garbanzos Estofados con Chorizo  
Stewed Chickpeas with Chorizo  
Merluza al Horno  
Baked Hake  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Yogur y Pan  
Yogurt and Bread

**Kcal:** 479 **Lip:** 19,37 **Prot:** 25,01 **HC:** 53,26

**11** Sopa de Cocido  
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
  
Helado de Nata-Fresa y Pan  
Strawberry Cream Ice-Cream and Bread

**Kcal:** 512 **Lip:** 16,04 **Prot:** 27,51 **HC:** 65,98

**18** Sopa de Fideos  
Noodle Soup  
  
Perrito Caliente/Cinta de Lomo  
Hot Dog/Loin  
Patatas Chips  
Chips  
Yogur  
Yogurt

**Kcal:** 498 **Lip:** 26,53 **Prot:** 19,98 **HC:** 44,64



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPETO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



Programa de nutrición  
y hábitos saludables  
del Grupo Mediterránea

# APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



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



ESCAÑEA 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