

Lunes

3



FESTIVO

10 Judías Verdes con Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 517 **Lip:** 18,56 **Prot:** 24,86 **HC:** 63,84

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

17 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 652 **Lip:** 31,21 **Prot:** 20,35 **HC:** 72,63

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

24 Arroz con Tomate
Sardinas a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 780 **Lip:** 30,19 **Prot:** 30,95 **HC:** 99,41

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

31 Crema de Coliflor
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 486 **Lip:** 15,91 **Prot:** 35,25 **HC:** 52,11

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

4



FESTIVO

11 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 32,94 **Prot:** 32,32 **HC:** 70,41

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 754 **Lip:** 22,47 **Prot:** 36,28 **HC:** 82,82

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Lentejas con Chorizo
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 759 **Lip:** 33,56 **Prot:** 30,73 **HC:** 87,01

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Miércoles

5

Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 595 **Lip:** 28,85 **Prot:** 21,61 **HC:** 63,57

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

19 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 19,98 **Prot:** 42,99 **HC:** 76,64

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

26 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

6

Espirales con Tomate
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 666 **Lip:** 20,45 **Prot:** 31,25 **HC:** 88,28

Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 17,88 **Prot:** 26,10 **HC:** 98,42

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20 Paella de Verduras
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 622 **Lip:** 16,67 **Prot:** 24,41 **HC:** 92,31

Cena: Verdura + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 **Lip:** 21,07 **Prot:** 38,35 **HC:** 69,62

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

Viernes

7

Crema de Zanahoria ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 561 **Lip:** 22,04 **Prot:** 30,29 **HC:** 59,20

Cena: Patata + Huevo + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 664 **Lip:** 25,64 **Prot:** 29,94 **HC:** 81,62

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 757 **Lip:** 30,90 **Prot:** 32,45 **HC:** 90,88

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28 Macarrones con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 699 **Lip:** 21,40 **Prot:** 35,09 **HC:** 92,29

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, 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