

Lunes

3



FESTIVO

10 Espirales con Tomate.
Hamburguesa de Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 741 **Lip:** 30,28 **Prot:** 26,55 **HC:** 89,84

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Macarrones con Tomate
Salmón a la Naranja

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 17,79 **Prot:** 32,51 **HC:** 88,71

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

24 Coditos con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 783 **Lip:** 24,57 **Prot:** 36,01 **HC:** 84,88

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

31 Macarrones con Tomate
Marmitako de Salmón.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 770 **Lip:** 21,77 **Prot:** 25,91 **HC:** 120,23

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

4



FESTIVO

11 Lentejas con Chorizo.
Croquetas de Pollo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 747 **Lip:** 29,23 **Prot:** 25,03 **HC:** 98,15

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 652 **Lip:** 31,23 **Prot:** 20,35 **HC:** 72,63

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

25 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Ternera al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 697 **Lip:** 23,56 **Prot:** 32,55 **HC:** 91,77

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

5

Crema de Zanahoria ECO.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 589 **Lip:** 25,85 **Prot:** 15,27 **HC:** 72,78

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

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

Kcal: 645 **Lip:** 18,06 **Prot:** 26,37 **HC:** 97,64

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Paella de Verduras.
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 756 **Lip:** 28,36 **Prot:** 18,00 **HC:** 107,66

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

26 Arroz con Tomate.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 614 **Lip:** 18,02 **Prot:** 24,12 **HC:** 92,47

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

6

Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 583 **Lip:** 21,47 **Prot:** 42,21 **HC:** 55,66

Cena: Patata + Pescado + Fruta

13 Judías Verdes Rehogadas.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 497 **Lip:** 17,06 **Prot:** 25,07 **HC:** 62,47

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

20 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 627 **Lip:** 18,14 **Prot:** 42,72 **HC:** 76,46

Cena: Patata + Ave + Fruta

27 Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 560 **Lip:** 17,44 **Prot:** 34,48 **HC:** 67,66

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Viernes

7

Arroz con Verduras
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 744 **Lip:** 22,16 **Prot:** 34,55 **HC:** 97,74

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Kcal: 693 **Lip:** 26,15 **Prot:** 32,75 **HC:** 84,94

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

21 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 739 **Lip:** 26,30 **Prot:** 27,64 **HC:** 101,07

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28 Potaje de Garbanzos Estofados.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 707 **Lip:** 28,54 **Prot:** 31,95 **HC:** 84,02

Cena: Arroz + Pescado + 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