

Lunes

- 4** Fideuá de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 20,42 **Prot:** 36,50 **HC:** 85,94

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 11** Espaguetis con Tomate y Queso
Ternera a la Jardinera
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 819 **Lip:** 21,78 **Prot:** 40,32 **HC:** 91,23

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 18** Macarrones con Tomate
Cinta de Lomo Asada con Manzana
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 728 **Lip:** 19,61 **Prot:** 37,60 **HC:** 101,19

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 25** Espirales con Verdura y Tomate
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 745 **Lip:** 20,51 **Prot:** 42,02 **HC:** 87,81

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 5** Paella Mixta.
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 793 **Lip:** 29,47 **Prot:** 24,52 **HC:** 112,43

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 12** Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 **Lip:** 23,66 **Prot:** 17,38 **HC:** 75,58

Cena: Patata + Ave + Fruta

- 19** Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 19,57 **Prot:** 28,63 **HC:** 96,23

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 26** Crema de Zanahoria ECO.
Marmitako de Salmón.

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 550 **Lip:** 16,07 **Prot:** 19,49 **HC:** 82,54

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

- 6** Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 29,22 **Prot:** 32,20 **HC:** 78,64

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 13** Arroz Campesina.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 22,79 **Prot:** 20,57 **HC:** 92,39

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 20** Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 726 **Lip:** 27,37 **Prot:** 26,43 **HC:** 96,72

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 27** Arroz con Verduras
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 22,55 **Prot:** 19,88 **HC:** 92,24

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Jueves

- 7** Crema de Calabacín ECO.
Lacón al horno
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 483 **Lip:** 15,67 **Prot:** 23,00 **HC:** 63,12

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 14** Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 21** Coliflor a la Italiana
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 37,98 **Prot:** 24,05 **HC:** 77,09

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

- 28** Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

- 8** Garbanzos a la Catalana
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 748 **Lip:** 32,38 **Prot:** 36,03 **HC:** 80,92

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 15**



FESTIVO

- 22** Garbanzos Estofados con Patata
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 749 **Lip:** 28,18 **Prot:** 23,46 **HC:** 102,37

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 29** Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 **Lip:** 21,60 **Prot:** 30,75 **HC:** 82,25

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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