

Lunes

6

Macarrones con Salsa de Calabaza
Hamburguesa de Ternera al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 24,15 **Prot:** 24,48 **HC:** 95,36**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

20

Espirales con Verdura y Tomate
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 714 **Lip:** 20,28 **Prot:** 36,54 **HC:** 86,89**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

27

Coditos con Tomate
Magro de Cerdo en Salsa.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 15,55 **Prot:** 35,37 **HC:** 85,11**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

7

Judías Verdes con Tomate.
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 478 **Lip:** 20,53 **Prot:** 19,88 **HC:** 54,09**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

21

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 + Fruta

28

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 + Carne + Fruta

Miércoles

8

Fideuá de Verduras ECO.
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 814 **Lip:** 32,17 **Prot:** 38,72 **HC:** 92,78**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

15

Judías Pintas Estofadas.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 712 **Lip:** 26,82 **Prot:** 27,26 **HC:** 90,91**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

22

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 + Lácteo

29

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 + Lácteo

Jueves

9

Arroz con Tomate.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 653 **Lip:** 23,39 **Prot:** 19,65 **HC:** 94,65**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

16

Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 655 **Lip:** 23,45 **Prot:** 43,25 **HC:** 68,74**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

23

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 + Fruta

30

Garbanzos a la Catalana
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 682 **Lip:** 22,47 **Prot:** 47,29 **HC:** 74,76**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

Viernes

10

Lentejas Estofadas con Verduras.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 594 **Lip:** 17,45 **Prot:** 34,10 **HC:** 78,42**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

17

Sopa de Arroz
Palometa con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 690 **Lip:** 27,28 **Prot:** 35,32 **HC:** 72,93**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

24

Garbanzos Estofados con Verduras.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 697 **Lip:** 28,87 **Prot:** 32,50 **HC:** 79,85**Cena:** Patata + Ave + Fruta

31

Lentejas con Chorizo.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 795 **Lip:** 29,45 **Prot:** 47,47 **HC:** 87,03**Cena:** Arroz + Ave + 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