

Lunes

- 5 Espaguetis con Tomate
Magro de Cerdo en Salsa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 736 **Lip:** 18,74 **Prot:** 36,60 **HC:** 87,95

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 12 Espinacas Salteadas con Ajo
Pasta a la Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 22,37 **Prot:** 23,99 **HC:** 91,88

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 19 Coditos Napolitana
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 17,44 **Prot:** 27,06 **HC:** 86,48

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 26 Macarrones con Tomate
Lomo al Pepe
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 21,42 **Prot:** 36,80 **HC:** 87,28

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 6 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 691 **Lip:** 26,88 **Prot:** 34,30 **HC:** 80,99

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 13 Arroz con Tomate.
Salmón a la Naranja.

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 646 **Lip:** 17,11 **Prot:** 29,90 **HC:** 95,55

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 20 Lentejas Castellanas
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 714 **Lip:** 24,19 **Prot:** 29,23 **HC:** 97,34

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 27 Alubias Blancas Campesinas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 19,96 **Prot:** 42,24 **HC:** 84,00

Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

- 7 Arroz Tres Delicias
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 27,80 **Prot:** 22,51 **HC:** 88,02

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 **Lip:** 22,91 **Prot:** 28,94 **HC:** 77,74

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 21 Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 28,26 **Prot:** 20,96 **HC:** 76,21

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

- 28 Paella de Verduras y Marisco.
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 23,18 **Prot:** 22,64 **HC:** 92,99

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

- 8 Crema de Coliflor.
Albóndigas de Pollo en Salsa.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 **Lip:** 24,10 **Prot:** 23,17 **HC:** 90,13

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 15 Judías Verdes Rehogadas.
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 26,72 **Prot:** 34,86 **HC:** 59,84

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 22 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: Patata + Huevo + Fruta

- 29 Crema de Brócoli y Zanahoria.
Carcamusas Toledanas.
Guisantes Rehogados.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 549 **Lip:** 17,86 **Prot:** 33,02 **HC:** 64,25

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

- 9 Judías Blancas con Chorizo. 
Merluza a la Bilbaína.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

JORNADA EUROPEA
(ITALIA)

Kcal: 689 **Lip:** 26,10 **Prot:** 35,33 **HC:** 81,06

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 16 Garbanzos Viudos.
Albóndigas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 706 **Lip:** 26,91 **Prot:** 34,60 **HC:** 83,78

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 23 Arroz a Banda.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 709 **Lip:** 22,19 **Prot:** 38,76 **HC:** 90,52

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 30 Garbanzos a la Catalana.
Marmitako de Salmón.

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

JORNADA GASTRONÓMICA

CASTILLA LA MANCHA

Kcal: 549 **Lip:** 17,86 **Prot:** 33,02 **HC:** 64,25

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 774 **Lip:** 22,98 **Prot:** 34,20 **HC:** 112,03

Cena: Verdura + Carne + 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