

Lunes

3



FESTIVO

- 10 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

- 17 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:** Arroz + Pescado + Lácteo

- 24 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 + Lácteo

- 31 Crema de Coliflor.
Pollo en Pepitoria
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 598 **Lip:** 18,22 **Prot:** 37,43 **HC:** 72,71**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

4



FESTIVO

- 11 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 + Carne + Fruta

- 18 Paella de Verduras.
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 756 **Lip:** 28,18 **Prot:** 17,73 **HC:** 108,44**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 614 **Lip:** 17,84 **Prot:** 23,85 **HC:** 93,25**Cena:** Verdura + Carne + 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 Judías Verdes Rehogadas.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 497 **Lip:** 17,24 **Prot:** 25,34 **HC:** 61,69**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 627 **Lip:** 18,32 **Prot:** 42,99 **HC:** 75,68**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo

- 26 Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 560 **Lip:** 17,62 **Prot:** 34,75 **HC:** 66,88**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 626 **Lip:** 22,67 **Prot:** 28,79 **HC:** 79,78**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 20 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 + Ave + Fruta

- 27 Potaje de Garbanzos Estofados.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 640 **Lip:** 25,06 **Prot:** 27,99 **HC:** 78,86**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

Viernes

7

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

- 14 Macarrones con Tomate
Salmón a la Naranja

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 715 **Lip:** 21,27 **Prot:** 36,47 **HC:** 93,87**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

- 21 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 + Fruta

- 28 Macarrones con Tomate
Marmitako de Salmón.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 843 **Lip:** 25,19 **Prot:** 29,99 **HC:** 126,66**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"



ESCANEA 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

mediterránea