

Lunes

6

13 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 Lip: 28,47 Prot: 29,26 HC: 78,80

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

20 Judías Verdes con Tomate
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 514 Lip: 22,13 Prot: 14,49 HC: 64,83

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 Lip: 28,53 Prot: 29,14 HC: 77,54

Cena: Patata + Carne + Fruta

Martes

7

14 Arroz con Tomate
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 806 Lip: 28,32 Prot: 13,80 HC: 126,98

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 692 Lip: 20,04 Prot: 47,85 HC: 82,56

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 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 + Huevo + Lácteo

Miércoles

8

Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 Lip: 23,39 Prot: 36,97 HC: 85,16

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22 Fideuá de Verduras ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 Lip: 20,51 Prot: 32,44 HC: 91,55

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

9

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 728 Lip: 29,70 Prot: 28,32 HC: 89,65

Cena: Patata + Pescado + Fruta

16 Macarrones con Atún
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 672 Lip: 20,60 Prot: 36,16 HC: 85,76

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 
FESTIVO

30 Espirales a la Boloñesa
Medallón de Salmón y Calabaza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 846 Lip: 32,23 Prot: 32,61 HC: 87,92

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Viernes

10

Paella de Verduras
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 Lip: 17,80 Prot: 34,73 HC: 91,51

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

17 Crema de Verduras ECO
Hamburguesa de Ternera
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 673 Lip: 26,91 Prot: 24,01 HC: 84,98

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

24 
FESTIVO

31 Crema de Calabacín ECO
Lacón al horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 550 Lip: 19,08 Prot: 26,96 HC: 68,28

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