

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
		Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	Paella de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada
		Kcal: 706 Lip: 23,39 Prot: 36,97 HC: 85,16 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Kcal: 728 Lip: 29,70 Prot: 28,32 HC: 89,65 Cena: Patata + Pescado + Fruta	Kcal: 660 Lip: 17,80 Prot: 34,73 HC: 91,51 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
13	14	15	16	17
Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	Arroz con Tomate Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Macarrones con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 676 Lip: 28,47 Prot: 29,26 HC: 78,80 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	Kcal: 806 Lip: 28,32 Prot: 13,80 HC: 126,98 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 672 Lip: 20,60 Prot: 36,16 HC: 85,76 Cena: Verdura + Ave + Fruta	Kcal: 673 Lip: 26,91 Prot: 24,01 HC: 84,98 Cena: Arroz + Huevo + Fruta
20	21	22	23	24
Judías Verdes con Tomate Huevos Villarroy Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada	Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	 FESTIVO	 FESTIVO
Kcal: 514 Lip: 22,13 Prot: 14,49 HC: 64,83 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 692 Lip: 20,04 Prot: 47,85 HC: 82,56 Cena: Patata + Huevo + Fruta	Kcal: 680 Lip: 20,51 Prot: 32,44 HC: 91,55 Cena: Verdura + Ave + Lácteo		
27	28	29	30	31
Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	Paella Mixta Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Espirales a la Boloñesa Medallón de Salmón y Calabaza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 670 Lip: 28,53 Prot: 29,14 HC: 77,54 Cena: Patata + Carne + Fruta	Kcal: 793 Lip: 29,47 Prot: 24,52 HC: 112,43 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 651 Lip: 15,49 Prot: 39,80 HC: 91,26 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Kcal: 846 Lip: 32,23 Prot: 32,61 HC: 87,92 Cena: Verdura + Ave + Fruta	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