

Lunes

6

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

13

Kcal: 676 **Lip:** 28,47 **Prot:** 29,26 **HC:** 78,80
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

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

20

Kcal: 514 **Lip:** 22,13 **Prot:** 14,49 **HC:** 64,83
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

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

27

Martes

7

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

14

Kcal: 806 **Lip:** 28,32 **Prot:** 13,80 **HC:** 126,98
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

21

Kcal: 692 **Lip:** 20,04 **Prot:** 47,85 **HC:** 82,56
Cena: Patata + Huevo + Fruta

Paelia Mixta
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

28

Miércoles

8

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

15

Kcal: 706 **Lip:** 23,39 **Prot:** 36,97 **HC:** 85,16
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

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

22

Kcal: 680 **Lip:** 20,51 **Prot:** 32,44 **HC:** 91,55
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

29

Jueves

9

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

16

Kcal: 728 **Lip:** 29,70 **Prot:** 28,32 **HC:** 89,65
Cena: Patata + Pescado + Fruta

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

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

23

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

30

Viernes

10

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

17

Kcal: 660 **Lip:** 17,80 **Prot:** 34,73 **HC:** 91,51
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

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

24

Kcal: 550 **Lip:** 19,08 **Prot:** 26,96 **HC:** 68,28
Cena: Arroz + Pescado + Fruta



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.

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

