

Lunes

5

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

12

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

Kcal: 691 Lip: 27,74 Prot: 32,78 HC: 80,00

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

13

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

19

Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

26

Coditos con Chorizo
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 Lip: 19,40 Prot: 38,59 HC: 71,22

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27

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

Kcal: 763 Lip: 29,45 Prot: 21,12 HC: 85,48

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

6

Crema de Coliflor
Albondigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

14

Arroz con Tomate
Salmón a la Naranja
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 567 Lip: 17,78 Prot: 33,82 HC: 66,94

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15

Garbanzos Viudos
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

21

Macarrones con Atún
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 736 Lip: 26,76 Prot: 26,73 HC: 100,37

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28

Paela de Verduras y Marisco
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 756 Lip: 30,98 Prot: 26,28 HC: 93,58

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 664 Lip: 19,22 Prot: 40,68 HC: 84,00

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

7

Arroz Tres Delicias
Merluza a la Bilbaina
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

16

Coditos Napolitana
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 721 Lip: 28,01 Prot: 33,85 HC: 87,27

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23

Arroz a Banda
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29

Menestra de Verduras al Pimentón
Marmitako de Salmón
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 536 Lip: 20,28 Prot: 31,36 HC: 56,97

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

30

Lentejas Castellanas
Carcamusas Toledanas
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 817 Lip: 27,91 Prot: 18,58 HC: 125,98

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 561 Lip: 17,00 Prot: 22,24 HC: 80,12

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

8

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

9

Espinacas Gratinadas
Spaguetti Aglio e Tonno
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

22

Guisantes a la Sevillana
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

23

Arroz a Banda
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 583 Lip: 18,95 Prot: 32,23 HC: 73,74

Cena: Patata + Pescado + Fruta

29

Menestra de Verduras al Pimentón
Marmitako de Salmón
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 536 Lip: 20,28 Prot: 31,36 HC: 56,97

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 561 Lip: 17,00 Prot: 22,24 HC: 80,12

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

9

Espinacas Gratinadas
Spaguetti Aglio e Tonno
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

16

Coditos Napolitana
Abadejo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maiz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 721 Lip: 28,01 Prot: 33,85 HC: 87,27

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23

Arroz a Banda
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 736 Lip: 18,88 Prot: 33,85 HC: 87,27

Cena: Verdura + Ave + Fruta

30

Lentejas Castellanas
Carcamusas Toledanas
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 817 Lip: 27,91 Prot: 18,58 HC: 125,98

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 787 Lip: 22,38 Prot: 53,34 HC: 96,01

Cena: Patata + Pescado + Fruta

JORNADA GASTRONÓMICA
CASTILLA LA MANCHA



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. 11/09/2011 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