

Lunes

- 7 Crema de Zanahoria ECO
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 505 **Lip:** 15,69 **Prot:** 23,46 **HC:** 66,84

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 31,13 **Prot:** 21,40 **HC:** 67,36

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 705 **Lip:** 27,54 **Prot:** 28,72 **HC:** 88,86

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

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

Kcal: 505 **Lip:** 21,13 **Prot:** 14,49 **HC:** 64,83

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

- 1 Sopa de Coliflor
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 483 **Lip:** 24,85 **Prot:** 16,41 **HC:** 49,81

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 8 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 32,86 **Prot:** 32,42 **HC:** 70,23

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 15 Coditos al Gratén
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 767 **Lip:** 20,44 **Prot:** 33,44 **HC:** 85,33

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 22 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 + Carne + Fruta

- 29 Judías Pintas Estofadas
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 19,90 **Prot:** 48,10 **HC:** 73,88

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Miércoles

- 2 Garbanzos a la Catalana
Sardinas al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 28,84 **Prot:** 38,51 **HC:** 72,55

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 9 Arroz del Señorot
Tortilla Francesa con Queso 
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 728 **Lip:** 27,80 **Prot:** 26,17 **HC:** 91,90

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 16 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 669 **Lip:** 28,63 **Prot:** 29,51 **HC:** 76,58

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 23 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

- 30 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 + Carne + Fruta

Jueves

- 3 Espaguetis con Tomate y Queso
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 751 **Lip:** 21,97 **Prot:** 33,57 **HC:** 86,56

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 17 Paella de Verduras
Limanda a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 661 **Lip:** 18,99 **Prot:** 28,90 **HC:** 93,54

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 24 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 + Huevo + Fruta

- 31 Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 539 **Lip:** 19,09 **Prot:** 30,64 **HC:** 60,07

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Viernes

- 4 Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 554 **Lip:** 20,12 **Prot:** 32,20 **HC:** 61,65

Cena: Patata + Ave + Lácteo

- 11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO
Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 675 **Lip:** 20,10 **Prot:** 41,91 **HC:** 84,81

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 18 Judías Pintas Estofadas
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 615 **Lip:** 18,22 **Prot:** 43,97 **HC:** 69,92

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 25 Crema de Verduras ECO
Hamburguesa de Ternera
Cebolla Asada
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 603 **Lip:** 24,82 **Prot:** 22,12 **HC:** 72,89

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