

Lunes

4 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

11 Menestra de Verduras Rehogada
Albóndigas de Pollo en Salsa
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 581 **Lip:** 21,40 **Prot:** 21,32 **HC:** 73,95

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

18 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 609 **Lip:** 22,41 **Prot:** 27,21 **HC:** 77,77

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

25 Espirales con Verdura y Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 742 **Lip:** 22,95 **Prot:** 14,61 **HC:** 108,43

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Martes

5 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

12 Sopa de Calabaza
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 504 **Lip:** 19,96 **Prot:** 9,68 **HC:** 71,06

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Crema de Verduras ECO
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 545 **Lip:** 17,61 **Prot:** 16,58 **HC:** 80,58

Cena: Patata + Carne + Fruta

26 Garbanzos Estofados con Patata
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 22,24 **Prot:** 46,89 **HC:** 75,15

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

6 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

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Magro en Salsa
Arroz Pilaf
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 722 **Lip:** 18,29 **Prot:** 44,38 **HC:** 98,70

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

20 Macarrones con Tomate
Cinta de Lomo Asada con Manzana
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 719 **Lip:** 19,72 **Prot:** 37,73 **HC:** 98,40

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Arroz con Tomate
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 19,75 **Prot:** 28,90 **HC:** 95,45

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

7 Espaguetis Boloñesa de Pollo
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 + Lácteo

14 Coditos al Gratén
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 795 **Lip:** 24,91 **Prot:** 39,30 **HC:** 84,29

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 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 + Fruta

28 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 27,76 **Prot:** 26,79 **HC:** 83,42

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Viernes

8 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

15


FESTIVO

22 Arroz Campesina
Jurel al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 732 **Lip:** 20,84 **Prot:** 32,75 **HC:** 97,67

Cena: Patata + Ave + Fruta

29 Coliflor a la Italiana
Albóndigas de Ternera en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 812 **Lip:** 41,36 **Prot:** 27,80 **HC:** 80,55

Cena: Patata + 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