

Lunes

9

Martes

10

Pasta con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 783 **Lip:** 24,57 **Prot:** 36,01 **HC:** 84,88

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

11

Judías Verdes Rehogadas con Patata
Salchichas Mixtas al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 524 **Lip:** 26,05 **Prot:** 16,21 **HC:** 56,93

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Jueves

12

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: Verdura + Ave + Fruta

Viernes

13

Arroz Campesina
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 734 **Lip:** 23,26 **Prot:** 38,21 **HC:** 97,41

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16

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

Kcal: 743 **Lip:** 23,03 **Prot:** 14,51 **HC:** 108,60

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

17

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 + Fruta

18

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 + Carne + Fruta

19

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

Kcal: 676 **Lip:** 27,68 **Prot:** 26,89 **HC:** 83,24

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

20

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 + Huevo + Fruta

23

Macarrones con Salsa de Calabaza
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 670 **Lip:** 20,61 **Prot:** 31,57 **HC:** 90,15

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

24

Lentejas Con Arroz
Carcamusas
Guisantes (dentro del Guiso)
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 735 **Lip:** 16,07 **Prot:** 47,03 **HC:** 96,78

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25

Menestra de Verduras con York y Chorizo
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 517 **Lip:** 28,26 **Prot:** 22,53 **HC:** 42,66

Cena: Patata + Carne + Lácteo

26

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 + Pescado + Fruta

27

Crema de Zanahoria ECO
Marmitako de Salmón

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 617 **Lip:** 19,43 **Prot:** 23,45 **HC:** 87,70

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

30

Arroz con Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 761 **Lip:** 20,72 **Prot:** 40,29 **HC:** 106,72

Cena: Verdura + 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 O HUEVO O LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE O HUEVO O LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO O CARNE O LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO O HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE O HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO O CARNE
FRUTAS/LÁCTEO	FRUTAS/LÁCTEO