

Lunes

2 Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 28,95 **Prot:** 32,03 **HC:** 79,33

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9 Lentejas Castellanas
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 19,18 **Prot:** 41,16 **HC:** 81,67

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 Macarrones con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 649 **Lip:** 24,12 **Prot:** 22,13 **HC:** 86,55

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

3 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno.
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 461 **Lip:** 16,13 **Prot:** 21,41 **HC:** 58,31

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

10 Coditos Napolitana
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 820 **Lip:** 27,20 **Prot:** 19,47 **HC:** 107,31

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Escalope de Merluza
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 **Lip:** 20,76 **Prot:** 27,24 **HC:** 103,79

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Miércoles

4 Guisantes a la Sevillana
Hamburguesa de Ternera
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 633 **Lip:** 24,01 **Prot:** 25,46 **HC:** 79,96

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 599 **Lip:** 21,19 **Prot:** 37,82 **HC:** 63,09

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

18 Ensalada Mixta
Perrito Caliente
Patatas Fritas
Pan Integral y Agua
Postre especial

Kcal: 768 **Lip:** 39,72 **Prot:** 29,33 **HC:** 73,14

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

5 Arroz con Tomate.
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 762 **Lip:** 29,49 **Prot:** 17,58 **HC:** 110,42

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Arroz con Verduras
Merluza al Horno.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 654 **Lip:** 18,93 **Prot:** 23,54 **HC:** 93,67

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

19



Viernes

6 Brócoli Rehogado con Ajitos
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 616 **Lip:** 17,40 **Prot:** 22,17 **HC:** 89,69

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

13 Garbanzos Estofados con Verduras.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 732 **Lip:** 25,63 **Prot:** 46,00 **HC:** 83,03

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20

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