

Lunes

6

13 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 28,47 **Prot:** 29,26 **HC:** 78,80

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 514 **Lip:** 22,13 **Prot:** 14,49 **HC:** 64,83

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 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

Martes

7

14 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 + Huevo + Fruta

21 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 20,04 **Prot:** 47,85 **HC:** 82,56

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 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

Miércoles

8

Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 23,39 **Prot:** 36,97 **HC:** 85,16

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 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

22 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 + Ave + Lácteo

29 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

Jueves

9

Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 728 **Lip:** 29,70 **Prot:** 28,32 **HC:** 89,65

Cena: Patata + Pescado + Fruta

16 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 + Ave + Fruta

23 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: Patata + Pescado + Fruta

30 Espirales a la Boloñesa
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 + Fruta

Viernes

10

Paella de Verduras
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 17,80 **Prot:** 34,73 **HC:** 91,51

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

17 Crema de Verduras ECO
Hamburguesa de Ternera
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 673 **Lip:** 26,91 **Prot:** 24,01 **HC:** 84,98

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

24 Guisantes a la Sevillana
Salmón al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 28,36 **Prot:** 34,34 **HC:** 69,79

Cena: Arroz + Carne + Fruta

31 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

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