

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Sopa de Coliflor.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

3 Guisantes a la Sevillana
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

4 Espaguetis con Tomate y Queso
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

7 Crema de Zanahoria ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

8 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

9 Arroz del Señoret
Salchichas Frescas (de pollo) al Vino
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 **Crema de Calabaza ECO.**
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

11 Pasta con Verduras
Hamburguesa de Ternera al Horno.
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Paella de Verduras.
Abadejo a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 **Arroz con Tomate.**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Menestra de Verduras.
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

17 Judías Pintas Estofadas.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Coditos al Gratén
Salmón al Horno.
Menestra de Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

22 Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

23 **Arroz con Tomate.**
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Patatas Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

25 Macarrones con Atún
Hamburguesa de Ternera
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

29 Judías Pintas Estofadas.
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

30 Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

31 Sopa de Arroz
Palometa con Tomate
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Sopa de Coliflor. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	2 Garbanzos a la Catalana Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria Rehogada. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	3 Guisantes a la Sevillana Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	4 Pasta Sin Huevo al Gratén Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
7 Crema de Zanahoria ECO. Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	8 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	9 Arroz del Señor et Salchichas Frescas (de pollo) al Vino Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	10 Patatas a la Riojana Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	11 Pasta Sin Huevo con Verduras Lacón a la Gallega Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
14 Paella de Verduras. Abadejo a la Bilbaina Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo	15 Lentejas con Chorizo. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	16 Menestra de Verduras. Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	17 Judías Pintas Estofadas. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	18 Pasta Sin Huevo al Gratén Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta
21 Lentejas Estofadas con Verduras. Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	22 Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	23 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	24 Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno Patatas Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	25 Pasta Sin Huevo con Atún Hamburguesa de Ternera Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
28 Judías Verdes con Tomate Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	29 Judías Pintas Estofadas. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	30 Guisantes a la Sevillana Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	31 Sopa de Arroz Palometa con Tomate Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Patata + Lácteo	

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.

Lunes

- 7 Crema de Zanahoria ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 558 **Lip:** 23,54 **Prot:** 16,56 **HC:** 68,39

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 14 Paella de Verduras.
Abadejo a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 650 **Lip:** 18,99 **Prot:** 24,34 **HC:** 93,54

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 21 Lentejas Estofadas con Verduras.
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 798 **Lip:** 27,81 **Prot:** 24,29 **HC:** 114,67

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 28 Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Merluza
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 468 **Lip:** 19,53 **Prot:** 19,88 **HC:** 54,09

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

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

Kcal: 533 **Lip:** 24,28 **Prot:** 15,78 **HC:** 63,89

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

- 8 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 30,21 **Prot:** 25,74 **HC:** 79,79

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 693 **Lip:** 28,96 **Prot:** 32,03 **HC:** 79,24

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 22 Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 763 **Lip:** 27,50 **Prot:** 17,59 **HC:** 115,25

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 29 Judías Pintas Estofadas.
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 20,26 **Prot:** 25,08 **HC:** 85,96

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Miércoles

- 2 Garbanzos a la Catalana
Rottí de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 24,57 **Prot:** 37,37 **HC:** 80,76

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 9 Arroz del Señor
Salchichas Frescas (de pollo) al Vino
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA
VALENCIANA

Kcal: 796 **Lip:** 29,51 **Prot:** 26,23 **HC:** 102,56

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 16 Menestra de Verduras.
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 513 **Lip:** 18,46 **Prot:** 17,61 **HC:** 68,26

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 + Huevo + Fruta

- 30 Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 572 **Lip:** 20,64 **Prot:** 42,42 **HC:** 54,48

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Jueves

- 3 Guisantes a la Sevillana
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 633 **Lip:** 29,08 **Prot:** 20,63 **HC:** 73,20

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 10 Patatas a la Riojana
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 655 **Lip:** 25,49 **Prot:** 33,59 **HC:** 74,16

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

- 17 Judías Pintas Estofadas.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 26,41 **Prot:** 33,45 **HC:** 72,26

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 24 Crema de Verduras ECO.
Merluza al Horno
Patatas Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 519 **Lip:** 15,58 **Prot:** 27,64 **HC:** 68,41

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 31 Sopa de Arroz
Palometa con Tomate
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 21,68 **Prot:** 33,02 **HC:** 80,22

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

- 4 Espaguetis con Tomate y Queso
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 798 **Lip:** 23,27 **Prot:** 44,31 **HC:** 85,42

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 11 Pasta con Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 767 **Lip:** 20,56 **Prot:** 32,69 **HC:** 106,96

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 18 Coditos al Gratén
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 757 **Lip:** 21,48 **Prot:** 39,78 **HC:** 84,99

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 25 Macarrones con Atún
Hamburguesa de Ternera
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 808 **Lip:** 30,03 **Prot:** 32,52 **HC:** 102,33

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/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