

Lunes

6

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

Kcal: 478 **Lip:** 20,53 **Prot:** 19,88 **HC:** 54,09

Cena: Arroz + Carne + Fruta

20 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 + Carne + Fruta

27 Crema de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 **Lip:** 23,66 **Prot:** 17,38 **HC:** 75,58

Cena: Patata + Carne + Fruta

Martes

7

14 Judías Pintas Estofadas.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 712 **Lip:** 26,64 **Prot:** 26,99 **HC:** 91,69

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

21 Lentejas con Chorizo.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 29,04 **Prot:** 31,93 **HC:** 79,42

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

28 Arroz Campesina.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 22,61 **Prot:** 20,30 **HC:** 93,17

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

8

Arroz con Tomate.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 653 **Lip:** 23,57 **Prot:** 19,92 **HC:** 93,87

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Guisantes a la Sevillana
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 655 **Lip:** 23,63 **Prot:** 43,52 **HC:** 67,96

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

22 Crema de Calabacín ECO.
Lacón al horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 483 **Lip:** 15,85 **Prot:** 23,27 **HC:** 62,34

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

29 Garbanzos a la Catalana
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 682 **Lip:** 22,65 **Prot:** 47,56 **HC:** 73,98

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Jueves

9

Lentejas Estofadas con Verduras.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 594 **Lip:** 17,45 **Prot:** 34,10 **HC:** 78,42

Cena: Patata + Huevo + Fruta

16 Sopa de Arroz
Palometa con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 623 **Lip:** 23,80 **Prot:** 31,36 **HC:** 67,77

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

23 Garbanzos Estofados con Verduras.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 697 **Lip:** 28,87 **Prot:** 32,50 **HC:** 79,85

Cena: Patata + Ave + Fruta

30 Lentejas con Chorizo.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 728 **Lip:** 25,97 **Prot:** 43,51 **HC:** 81,87

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Viernes

10

Macarrones con Salsa de Calabaza
Hamburguesa de Ternera al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 24,15 **Prot:** 24,48 **HC:** 95,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Fideuá de Verduras ECO.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 738 **Lip:** 23,90 **Prot:** 40,46 **HC:** 91,10

Cena: Patata + Pescado + Fruta

24 Coditos con Tomate
Magro de Cerdo en Salsa.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 15,55 **Prot:** 35,37 **HC:** 85,11

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

31 Macarrones con Tomate
Cinta de Lomo Asada con Manzana
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 795 **Lip:** 23,09 **Prot:** 41,56 **HC:** 106,35

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
		Arroz con Tomate. Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Verdura + Fruta	Pasta Sin Huevo Salteada Hamburguesa de Ternera al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
13	14	15	16	17
Judías Verdes con Tomate. Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	Judías Pintas Estofadas. Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	Guisantes a la Sevillana Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Sopa de Arroz Palometa con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá de Verduras (pasta S/Gluten S/Huevo) Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Paella Mixta. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Lentejas con Chorizo. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	Crema de Calabacín ECO. Lacón al horno Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Pasta Sin Huevo con Tomate Magro de Cerdo en Salsa. Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
27	28	29	30	31
Crema de Verduras ECO. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	Arroz Campesina. Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Garbanzos a la Catalana Pollo al Ajillo Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	Lentejas con Chorizo. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	Pasta Sin Huevo con Tomate Cinta de Lomo Asada con Manzana Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur 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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
		Arroz con Tomate. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Lentejas Estofadas con Verduras. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Macarrones con Salsa de Calabaza Hamburguesa de Ternera al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
13	14	15	16	17
Judías Verdes con Tomate. Albóndigas de Merluza Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	Judías Pintas Estofadas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	Guisantes a la Sevillana Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Sopa de Arroz Palometa con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá de Verduras ECO. Abadejo a la Gallega Ensalada de Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Patata + Pescado + Fruta
20	21	22	23	24
Paella Mixta. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	Potaje de Garbanzos con Calabacín Eco Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	Crema de Calabacín ECO. Filete de Merluza Empanada Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta	Coditos con Tomate Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
27	28	29	30	31
Crema de Verduras ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	Arroz Campesina. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Garbanzos a la Catalana Pollo al Ajillo Champiñón Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	Alubias Blancas Guisadas Eco Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	Macarrones con Tomate Abadejo al Horno a las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Carne + 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.