

Lunes

- 7 Espaguettis con Tomate y Queso
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 861 **Lip:** 23,24 **Prot:** 45,70 **HC:** 99,93

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Pasta con Verduras
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 17,11 **Prot:** 27,35 **HC:** 87,29

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 21 Coditos al Gratén
Lomo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 757 **Lip:** 21,40 **Prot:** 39,88 **HC:** 84,81

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 28 Macarrones con Atún
Hamburguesa de Ternera al Horno.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 759 **Lip:** 27,39 **Prot:** 29,82 **HC:** 98,57

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- 1 Arroz con Tomate.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 779 **Lip:** 22,78 **Prot:** 40,26 **HC:** 106,82

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 8 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

- 15 Paella de Verduras.
Abadejo a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 22 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

- 29 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

Miércoles

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

Kcal: 533 **Lip:** 24,46 **Prot:** 16,05 **HC:** 63,11

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

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

Kcal: 681 **Lip:** 30,39 **Prot:** 26,01 **HC:** 79,01

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 692 **Lip:** 29,14 **Prot:** 32,30 **HC:** 78,46

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

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

Kcal: 763 **Lip:** 27,68 **Prot:** 17,86 **HC:** 114,47

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 30 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 + Fruta

Jueves

- 3 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 24,39 **Prot:** 37,10 **HC:** 81,54

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 10 Arroz del Señoret
Salchichas Frescas (de pollo) al Vino 
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

JORNADA GASTRONÓMICA
VALENCIANA

Kcal: 796 **Lip:** 29,33 **Prot:** 25,96 **HC:** 103,34

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 17 Menestra de Verduras Rehogada
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 531 **Lip:** 18,26 **Prot:** 20,62 **HC:** 68,84

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

- 24 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 + Huevo + Fruta

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

Kcal: 578 **Lip:** 20,67 **Prot:** 42,44 **HC:** 55,92

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

- 4 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

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

Kcal: 722 **Lip:** 28,97 **Prot:** 37,55 **HC:** 79,32

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 18 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

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

Kcal: 586 **Lip:** 19,06 **Prot:** 31,60 **HC:** 73,57

Cena: Arroz + Ave + 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