

Lunes

9

Martes

10

Miércoles

11

Jueves

12

Viernes

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

Arroz con Verduras
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Arroz con Verduras
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Macarrones con Tomate
Caballa en Aceite
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Judías Verdes con Patata
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Kcal: 667 **Lip:** 19,78 **Prot:** 34,25 **HC:** 92,25
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 796 **Lip:** 21,71 **Prot:** 40,35 **HC:** 106,44
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 729 **Lip:** 25,55 **Prot:** 36,58 **HC:** 85,95
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 577 **Lip:** 32,17 **Prot:** 22,24 **HC:** 51,41
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 760 **Lip:** 32,52 **Prot:** 35,89 **HC:** 84,58
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Espirales con Verdura y Tomate
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Garbanzos Estofados con Patata
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Crema de Calabacín ECO.
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 19,78 **Prot:** 34,25 **HC:** 92,25
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 743 **Lip:** 23,03 **Prot:** 14,51 **HC:** 108,60
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Kcal: 678 **Lip:** 22,42 **Prot:** 47,16 **HC:** 74,37
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 462 **Lip:** 17,77 **Prot:** 25,53 **HC:** 49,73
Cena: Patata + Carne + Fruta

Kcal: 726 **Lip:** 27,11 **Prot:** 26,26 **HC:** 97,32
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Coliflor a la Italiana
Albóndigas de Ternera en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Macarrones con Salsa de Calabaza
Hamburguesa de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Lentejas Con Arroz.
Carcamusas
Guisantes (dentro del Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Menestra de Verduras con York y Chorizo
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 753 **Lip:** 37,98 **Prot:** 24,05 **HC:** 77,09
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 686 **Lip:** 19,47 **Prot:** 20,80 **HC:** 107,80
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 880 **Lip:** 16,49 **Prot:** 50,34 **HC:** 130,72
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 560 **Lip:** 33,55 **Prot:** 17,37 **HC:** 46,59
Cena: Patata + Carne + Lácteo

Kcal: 719 **Lip:** 18,79 **Prot:** 43,49 **HC:** 97,20
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Crema de Zanahoria ECO.
Marmitako de Salmón.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 550 **Lip:** 16,07 **Prot:** 19,49 **HC:** 82,54
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.



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



★ TÉCNICAS CULINARIAS

★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA

★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCANEA 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