

Lunes

4 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

11 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: Pasta + Verdura + Lácteo

18 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 663 **Lip:** 19,57 **Prot:** 28,63 **HC:** 96,23

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

25 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

Martes

5 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

12 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 + Carne + Fruta

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

Kcal: 727 **Lip:** 27,19 **Prot:** 26,16 **HC:** 97,50

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

26 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 725 **Lip:** 29,87 **Prot:** 16,69 **HC:** 94,29

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Miércoles

6 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

13 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: Arroz + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 753 **Lip:** 38,16 **Prot:** 24,32 **HC:** 76,31

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

27 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

7 Garbanzos a la Catalana
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 28,90 **Prot:** 32,07 **HC:** 75,76

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

14 Lentejas Estofadas con Verduras.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 713 **Lip:** 22,78 **Prot:** 44,84 **HC:** 84,55

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Garbanzos Estofados con Patata
Croquetas de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 24,70 **Prot:** 19,50 **HC:** 97,21

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 **Lip:** 21,60 **Prot:** 30,75 **HC:** 82,25

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Viernes

8 Espaguetis con Tomate y Queso
Ternera a la Jardinera
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 886 **Lip:** 25,26 **Prot:** 44,28 **HC:** 96,39

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

15



FESTIVO

22 Espirales con Verdura y Tomate
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 806 **Lip:** 23,97 **Prot:** 45,96 **HC:** 91,53

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Macarrones con Salsa de Calabaza
Magro de Cerdo con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 746 **Lip:** 19,66 **Prot:** 36,80 **HC:** 87,99

Cena: Patata + 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"



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