

Lunes

1 Crema de Coliflor. **12**
Pollo en Pepitoria **12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 598 **Lip:** 18,22 **Prot:** 37,43 **HC:** 72,71

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

7 Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**
Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 743 **Lip:** 25,21 **Prot:** 22,22 **HC:** 106,42

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

Martes

8 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Ragout de Ternera Estofada **12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 26,72 **Prot:** 34,86 **HC:** 59,84

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

15

Miércoles

2 Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Hamburguesa de Atún **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 26,79 **Prot:** 33,34 **HC:** 78,90

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9 Garbanzos a la Catalana
Marmitako de Salmón. **4-12**

Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 707 **Lip:** 19,68 **Prot:** 30,51 **HC:** 106,09

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

16

Jueves

3 Arroz con Tomate.
Lomo Asado
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 19,10 **Prot:** 33,04 **HC:** 96,73

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Rotti de Pavo al Horno. **1T-6-7T-12-12T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 701 **Lip:** 23,52 **Prot:** 32,07 **HC:** 89,79

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17

Viernes

4 Garbanzos Estofados con Verduras. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 757,52 **Lip:** 28,94 **Prot:** 25,66 **HC:** 101,59

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

11 Arroz Campesina.
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 726,20 **Lip:** 26,29 **Prot:** 23,92 **HC:** 99,29

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

VACACIONES DE SEMANA SANTA

21

22 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 506 **Lip:** 15,76 **Prot:** 23,46 **HC:** 66,84

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

28

Crema de Calabacín y Zanahoria ECO. **12**
Pollo Asado **12**
Arroz Pilaf
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 636 **Lip:** 19,27 **Prot:** 38,09 **HC:** 77,31

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23

Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**
Croquetas de Jamón
1-2T-3T-4T-6T-7-10T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 741 **Lip:** 21,66 **Prot:** 15,23 **HC:** 102,33

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

30

Arroz con Tomate.
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 23,81 **Prot:** 19,44 **HC:** 92,13

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24

Patatas Guisadas con Chorizo **6T-12T-12**
Bacalao con Tomate. **2T-4-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 25,98 **Prot:** 35,70 **HC:** 77,52

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

25

Judías Blancas Estofadas con Verduras. **12**
Tortilla Francesa. **3**
Tomate Aliñado con AOVE **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 688,59 **Lip:** 26,03 **Prot:** 32,23 **HC:** 84,55

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

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