

Lunes

2 Macarrones con Salsa de Calabaza **1-3T-6T-7-10T**
Magro de Cerdo con Tomate
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 740 **Lip:** 19,72 **Prot:** 36,68 **HC:** 86,73

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

9 Codos al Gratén **1-3T-6T-7-10T**
Pollo Asado **12**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 798 **Lip:** 23,27 **Prot:** 44,31 **HC:** 85,42

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Judías Pintas Estofadas. **12**
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 571 **Lip:** 16,62 **Prot:** 34,29 **HC:** 71,56

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Martes

3 Arroz con Tomate.
Fogonero al Ajoarriero **2T-4-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 664 **Lip:** 18,75 **Prot:** 30,90 **HC:** 96,00

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 558 **Lip:** 23,54 **Prot:** 16,56 **HC:** 68,39

Cena: Arroz + Ave + Fruta

17 Paella de Verduras.
Merluza a la Bilbaina. **4-12**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 18,87 **Prot:** 24,10 **HC:** 93,54

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

4 Crema de Coliflor. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 596 **Lip:** 26,37 **Prot:** 17,85 **HC:** 73,18

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 698 **Lip:** 30,43 **Prot:** 26,65 **HC:** 82,43

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 29,22 **Prot:** 32,20 **HC:** 78,64

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

Jueves

5 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno. **1T-6-7T-12-12T**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

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

Cena: Patata + Huevo + Fruta

12 Arroz Campesina.
Salchichas Frescas de Pollo al Horno. **6-12**
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 27,90 **Prot:** 21,30 **HC:** 102,52

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Menestra de Verduras.
Albóndigas de Pollo en Salsa **1-6-12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 641 **Lip:** 23,40 **Prot:** 22,87 **HC:** 83,33

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes



6

13 Patatas a la Riojana **6T-12T-12**
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 649,38 **Lip:** 25,55 **Prot:** 33,47 **HC:** 72,89

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Perrito Caliente **1-3T-6T-7T-11T**
Patatas Chips
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Postre Especial **1-3-6T-7-8T-12T**

Kcal: 979,57 **Lip:** 36,14 **Prot:** 30,40 **HC:** 132,58

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



ALÉRGICOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 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