

Lunes

6

7

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

13 Macarrones con Salsa de Calabaza **1-3T-6T-7-10T**
Hamburguesa de Ternera al Horno. **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 24,15 **Prot:** 24,48 **HC:** 95,36

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 714 **Lip:** 20,28 **Prot:** 36,54 **HC:** 86,89

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Coditos con Tomate **1-3T-6T-10T**
Magro de Cerdo en Salsa. **12**
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 15,55 **Prot:** 35,37 **HC:** 85,11

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Verdes con Tomate.
Albóndigas de Merluza **4**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 517 **Lip:** 22,99 **Prot:** 21,47 **HC:** 56,30

Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Paella Mixta. **2-4-12-14**
Crujiente de Bacalao **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 793 **Lip:** 29,47 **Prot:** 24,52 **HC:** 112,43

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Kcal: 585 **Lip:** 23,66 **Prot:** 17,38 **HC:** 75,58

Cena: Patata + Carne + Fruta

8 Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**
Escalope de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 814 **Lip:** 32,17 **Prot:** 38,72 **HC:** 92,78

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 Judías Pintas Estofadas. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 712 **Lip:** 26,82 **Prot:** 27,26 **HC:** 90,91

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

22 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

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

Kcal: 641 **Lip:** 22,79 **Prot:** 20,57 **HC:** 92,39

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

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

Kcal: 653 **Lip:** 23,39 **Prot:** 19,65 **HC:** 94,65

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Guisantes a la Sevillana **12**
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 655 **Lip:** 23,45 **Prot:** 43,25 **HC:** 68,74

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

23 Crema de Calabacín ECO. **12**
Lacón al horno
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 483 **Lip:** 15,67 **Prot:** 23,00 **HC:** 63,12

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

30 Garbanzos a la Catalana
Pollo al Ajillo
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 682 **Lip:** 22,47 **Prot:** 47,29 **HC:** 74,76

Cena: Patata + Huevo + Fruta

10 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 594,04 **Lip:** 17,45 **Prot:** 34,10 **HC:** 78,42

Cena: Patata + Huevo + Fruta

17 Sopa de Arroz
Palometa con Tomate. **2T-4-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 689,81 **Lip:** 27,28 **Prot:** 35,32 **HC:** 72,93

Cena: Verdura + Ave + Fruta

24 Garbanzos Estofados con Verduras. **12**
Hamburguesa de Atún **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 697,36 **Lip:** 28,87 **Prot:** 32,50 **HC:** 79,85

Cena: Patata + Ave + Fruta

31 Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 795,46 **Lip:** 29,45 **Prot:** 47,47 **HC:** 87,03

Cena: Arroz + Ave + 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