

Lunes

3 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Asada con Manzana **12**

Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 728 **Lip:** 19,61 **Prot:** 37,60 **HC:** 101,19

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**
Pollo al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 740 **Lip:** 20,57 **Prot:** 41,90 **HC:** 86,55

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Magro de Cerdo en Salsa. **12**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 19,60 **Prot:** 36,78 **HC:** 88,54

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 Códitos con Tomate **1-3T-6T-10T**

Pollo Asado **12**
Patatas Panadera. **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 826 **Lip:** 20,74 **Prot:** 42,80 **HC:** 99,73

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

4 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína. **4-12**

Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 20,17 **Prot:** 23,95 **HC:** 95,51

Cena: Verdura + Carne + Fruta

11 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Hamburguesa de Merluza **4**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

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

Cena: Patata + Carne + Fruta

18 Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 20,31 **Prot:** 31,23 **HC:** 97,11

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Crema de Zanahoria ECO. **12**

Palometa con Tomate. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 547 **Lip:** 21,46 **Prot:** 31,75 **HC:** 55,16

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

5 Potaje de Alubias Viudas Blancas. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 726 **Lip:** 27,29 **Prot:** 26,53 **HC:** 96,54

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa. **3**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 22,26 **Prot:** 20,07 **HC:** 91,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Crema de Coliflor. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 596 **Lip:** 26,45 **Prot:** 17,75 **HC:** 73,35

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

26 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 30,41 **Prot:** 26,63 **HC:** 80,99

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Jueves

6 Menestra de Verduras.
Albóndigas de Ternera en Salsa. **6-12**

Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 32,16 **Prot:** 23,34 **HC:** 73,41

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

13 Crema de Verduras ECO. **12**
Salchichas Frescas de Pollo al Horno. **6-12**

Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 642 **Lip:** 28,90 **Prot:** 19,54 **HC:** 76,84

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

20 Garbanzos a la Catalana
Rottí de Pavo al Horno. **1T-6-7T-12-12T**

Zanahoria ECO en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 21,25 **Prot:** 36,40 **HC:** 76,43

Cena: Patata + Pescado + Fruta

27 Papas con Choco **4T-14**

Flamenquines **1-6-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 691 **Lip:** 25,07 **Prot:** 29,17 **HC:** 90,44

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

7 Garbanzos Estofados con Patata **12**
Medallón de Salmón y Calabaza **1-2T-3T-4-7T-14T**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 729,94 **Lip:** 32,81 **Prot:** 32,10 **HC:** 78,50

Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Blancas con Chorizo. **6T-12T-12**
Palometa a la Riojana. **2T-4-14T**

Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 920,22 **Lip:** 33,93 **Prot:** 49,23 **HC:** 89,03

Cena: Patata + Ave + Fruta

21 Guisantes a la Sevillana **12**
Crujiente de Bacalao **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 637,43 **Lip:** 30,07 **Prot:** 20,67 **HC:** 72,16

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

28 Arroz Campesina.

Merluza al Horno. **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 670,24 **Lip:** 20,63 **Prot:** 28,36 **HC:** 97,10

Cena: Verdura + Huevo + 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.

ALÉRGENOS

- 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



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