

Lunes

4 Fideuá de Verduras ECO. **1-3T-6T-10T**
Cinta de Lomo Adobado al Horno

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

Kcal: 670 **Lip:** 20,42 **Prot:** 36,50 **HC:** 85,94

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Espaguetis con Tomate y Queso
1-3T-6T-7-10T
Ternera a la Jardinera **12**
Verduras Asadas
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 819 **Lip:** 21,78 **Prot:** 40,32 **HC:** 91,23

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 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

25 Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 745 **Lip:** 20,51 **Prot:** 42,02 **HC:** 87,81

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

5 Paella Mixta. **1T-2T-3T-4-7T-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 + Lácteo

12 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 + Ave + Fruta

19 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína **4-12-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Ave + Fruta

26 Crema de Zanahoria ECO. **12**
Marmitako de Salmón. **4-12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 550 **Lip:** 16,07 **Prot:** 19,49 **HC:** 82,54

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

6 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 + Fruta

13 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 + Fruta

20 Potaje de Alubias Viudas Blancas. **12**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 726 **Lip:** 27,37 **Prot:** 26,43 **HC:** 96,72

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

27 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 725 **Lip:** 30,05 **Prot:** 16,96 **HC:** 93,51

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Jueves

7 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 + Lácteo

14 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Coliflor a la Italiana **1-2T-4T-6T-7T-10T-14T**
Albóndigas de Ternera en Salsa. **6-12**
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 753 **Lip:** 37,98 **Prot:** 24,05 **HC:** 77,09

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

28 Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Viernes

8 Garbanzos a la Catalana
Hamburguesa de Atún **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 748,38 **Lip:** 32,38 **Prot:** 36,03 **HC:** 80,92

Cena: Verdura + Pescado + Fruta



FESTIVO

15

22 Garbanzos Estofados con Patata **12**
Croquetas de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 748,14 **Lip:** 28,18 **Prot:** 23,43 **HC:** 102,26

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Hamburguesa de Merluza **4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 634,09 **Lip:** 21,60 **Prot:** 30,75 **HC:** 82,25

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

ALÉRGENOS

- 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