

Lunes

9

Martes

10

Miércoles

11

Jueves

12

Viernes

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

Arroz con Verduras
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Arroz con Verduras
Pollo Asado **12**
Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Caballa en Aceite **4**
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Judías Verdes con Patata **12**
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 667 Lip: 19,78 Prot: 34,25 HC: 92,25

Kcal: 796 Lip: 21,71 Prot: 40,35 HC: 106,44

Kcal: 729 Lip: 25,55 Prot: 36,58 HC: 85,95

Kcal: 577 Lip: 32,17 Prot: 22,24 HC: 51,41

Kcal: 760,35 Lip: 32,52 Prot: 35,89 HC: 84,58

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Arroz Campesina.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Espirales con Verdura y Tomate **1-3T-6T-10T**
Croquetas de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Garbanzos Estofados con Patata **12**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Crema de Calabacín ECO. **12**
Merluza a la Bilbaina **4-12-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

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

Kcal: 667 Lip: 19,78 Prot: 34,25 HC: 92,25

Kcal: 743 Lip: 23,03 Prot: 14,51 HC: 108,60

Kcal: 678 Lip: 22,42 Prot: 47,16 HC: 74,37

Kcal: 462 Lip: 17,77 Prot: 25,53 HC: 49,73

Kcal: 725,95 Lip: 27,11 Prot: 26,26 HC: 97,32

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Carne + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Macarrones con Salsa de Calabaza **1-3T-6T-7-10T**
Hamburguesa de Merluza **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Lentejas Con Arroz. **1T**
Carcamusas
Guisantes (dentro del Guiso)
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Menestra de Verduras con York y Chorizo **6T-12T**
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

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

Kcal: 648 Lip: 22,64 Prot: 24,05 HC: 87,84

Kcal: 880 Lip: 16,49 Prot: 50,34 HC: 130,72

Kcal: 560 Lip: 33,55 Prot: 17,37 HC: 46,59

Kcal: 718,69 Lip: 18,79 Prot: 43,49 HC: 97,20

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

- 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