

Lunes

- 2** Macarrones con Tomate
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 21,23 **Prot:** 36,20 **HC:** 86,91

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 9** Arroz con Verduras
Pollo Asado
Zanahoria Rehogada
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 716 **Lip:** 20,02 **Prot:** 39,22 **HC:** 97,68

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 16** Arroz con Tomate
Tortilla Francesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 708 **Lip:** 30,95 **Prot:** 16,60 **HC:** 94,67

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

- 3** Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 672 **Lip:** 28,35 **Prot:** 28,74 **HC:** 78,51

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 10** Garbanzos Estofados con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 708 **Lip:** 29,49 **Prot:** 26,29 **HC:** 87,61

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 17** Lentejas Estofadas con Verduras
Merluza a la Andaluza
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 22,06 **Prot:** 39,00 **HC:** 87,15

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Miércoles

- 4** Arroz con Tomate
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 17,48 **Prot:** 28,68 **HC:** 91,93

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 11** Crema de Zanahoria ECO
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 586 **Lip:** 22,56 **Prot:** 33,28 **HC:** 61,84

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 18** Ensalada Mixta
Perrito Caliente
Patatas Fritas
Pan Integral y Agua
Postre especial

Kcal: 785 **Lip:** 38,89 **Prot:** 29,36 **HC:** 79,15

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

- 5** Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 12** Lentejas Castellanas
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 795 **Lip:** 27,69 **Prot:** 24,05 **HC:** 114,46

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

19



Viernes

- 6** Crema de Verduras ECO
Salmón en Salsa de Eneldo
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 708 **Lip:** 30,17 **Prot:** 28,04 **HC:** 80,51

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 13** Coditos Napolitana
Abadejo al Ajillo.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 744 **Lip:** 21,31 **Prot:** 30,47 **HC:** 89,19

Cena: Verdura + Ave + Fruta

20

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