

Lunes

3



FESTIVO

10 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 669 **Lip:** 28,45 **Prot:** 29,24 **HC:** 77,36

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

17 Espirales con Verdura y Tomate
Bacalao a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 721 **Lip:** 19,12 **Prot:** 34,61 **HC:** 92,56

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Paella de Verduras
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 780 **Lip:** 18,24 **Prot:** 36,54 **HC:** 99,60

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

4



FESTIVO

11 Crema de Verduras ECO
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 530 **Lip:** 18,75 **Prot:** 27,35 **HC:** 62,93

Cena: Patata + Carne + Fruta

18 Garbanzos Estofados con Patata
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 22,24 **Prot:** 46,86 **HC:** 75,04

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

25 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 25,58 **Prot:** 33,18 **HC:** 79,21

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Miércoles

5

Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Magro de Cerdo Estofado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 21,47 **Prot:** 43,82 **HC:** 80,87

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones con Tomate
Cinta de Lomo Asada con Manzana

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 627 **Lip:** 16,57 **Prot:** 35,38 **HC:** 84,32

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Arroz con Tomate
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 705 **Lip:** 27,51 **Prot:** 24,20 **HC:** 93,78

Cena: Verdura + Ave + Fruta

26 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 675 **Lip:** 15,49 **Prot:** 40,13 **HC:** 96,78

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Jueves

6

Coditos al Gratén
Merluza a la Billbaína
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 731 **Lip:** 19,79 **Prot:** 34,22 **HC:** 86,94

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 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 + Huevo + Fruta

20 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 27,68 **Prot:** 26,89 **HC:** 83,24

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

27 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 17,77 **Prot:** 17,16 **HC:** 83,88

Cena: Patata + Ave + Fruta

Viernes

7

Patatas Viudas
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 620 **Lip:** 24,75 **Prot:** 15,12 **HC:** 85,98

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

14 Arroz Campesino
Palometa con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 818 **Lip:** 28,05 **Prot:** 38,83 **HC:** 105,29

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21 Crema de Coliflor
Albóndigas de Ternera en Salsa
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 634 **Lip:** 30,02 **Prot:** 24,84 **HC:** 66,99

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

JORNADA GASTRONÓMICA
ANDALUCÍA

Kcal: 753 **Lip:** 28,61 **Prot:** 33,01 **HC:** 94,34

Cena: Verdura + Pescado + 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.



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



★ TÉCNICAS CULINARIAS

★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA

★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCANEA 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