

Lunes

5 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 691 **Lip:** 26,88 **Prot:** 34,30 **HC:** 80,99

Cena: Patata + Carne + Fruta

12 Arroz con Tomate.
Salmón a la Naranja.

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 646 **Lip:** 17,11 **Prot:** 29,90 **HC:** 95,55

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

19 Lentejas Castellanas
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 714 **Lip:** 24,19 **Prot:** 29,23 **HC:** 97,34

Cena: Arroz + Carne + Fruta

26 Alubias Blancas Campesinas.
Bacalao con Tomate.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 19,96 **Prot:** 42,24 **HC:** 84,00

Cena: Patata + Carne + Fruta

Martes

6 Arroz Tres Delicias
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 27,62 **Prot:** 22,24 **HC:** 88,80

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 **Lip:** 22,73 **Prot:** 28,67 **HC:** 78,52

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Guisantes a la Sevillana
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 28,08 **Prot:** 20,69 **HC:** 76,99

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Paella de Verduras y Marisco.
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 23,00 **Prot:** 22,37 **HC:** 93,77

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

7 Crema de Coliflor.
Albóndigas de Pollo en Salsa.
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 664 **Lip:** 24,28 **Prot:** 23,44 **HC:** 89,35

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14 Judías Verdes Rehogadas.
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 26,90 **Prot:** 35,13 **HC:** 59,06

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Crema de Verduras ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 560 **Lip:** 17,62 **Prot:** 34,75 **HC:** 66,88

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

28 Crema de Brócoli y Zanahoria. 
Carcamusas Toledanas.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 549 **Lip:** 18,04 **Prot:** 33,29 **HC:** 63,47

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

8 Judías Blancas con Chorizo.
Merluza a la Bilbaína.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 689 **Lip:** 26,10 **Prot:** 35,33 **HC:** 81,06

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

15 Garbanzos Viudos.
Albóndigas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 639 **Lip:** 23,43 **Prot:** 30,64 **HC:** 78,62

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

22 Arroz a Banda.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 709 **Lip:** 22,19 **Prot:** 38,76 **HC:** 90,52

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

29 Garbanzos a la Catalana.
Marmitako de Salmón.

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 707 **Lip:** 19,50 **Prot:** 30,24 **HC:** 106,87

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

9 Espinacas Salteadas con Ajo 
Pasta a la Boloñesa de Pollo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

JORNADA EUROPEA
(ITALIA)

Kcal: 733 **Lip:** 22,37 **Prot:** 23,99 **HC:** 91,88

Cena: Patata + Pescado + Fruta

16 Coditos Napolitana
Lacón a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 745 **Lip:** 20,84 **Prot:** 31,12 **HC:** 91,47

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Macarrones con Tomate
Lomo al Pepe
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 21,42 **Prot:** 36,80 **HC:** 87,28

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

30 Coditos con Tomate
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

JORNADA GASTRONÓMICA

CASTILLA LA MANCHA

Kcal: 549 **Lip:** 18,04 **Prot:** 33,29 **HC:** 63,47

Cena: Arroz + 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.



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