

Lunes

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

Kcal: 693 **Lip:** 28,95 **Prot:** 32,03 **HC:** 79,33

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9 Lentejas Castellanas
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 19,18 **Prot:** 41,16 **HC:** 81,67

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Escalope de Merluza
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 **Lip:** 20,76 **Prot:** 27,24 **HC:** 103,79

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

3 Crema de Verduras ECO.
Hamburguesa de Atún
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 548 **Lip:** 25,49 **Prot:** 21,62 **HC:** 58,23

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

Kcal: 758 **Lip:** 28,93 **Prot:** 25,65 **HC:** 101,69

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

17 Macarrones con Tomate
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 649 **Lip:** 24,12 **Prot:** 22,13 **HC:** 86,55

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Miércoles

4 Guisantes a la Sevillana
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 587 **Lip:** 17,97 **Prot:** 39,89 **HC:** 67,80

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Crema de Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 599 **Lip:** 21,19 **Prot:** 37,82 **HC:** 63,09

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

Kcal: 760 **Lip:** 38,88 **Prot:** 28,93 **HC:** 73,28

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

5 Arroz con Tomate.
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 773 **Lip:** 29,67 **Prot:** 17,22 **HC:** 109,94

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Arroz con Verduras
Merluza al Horno.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 665 **Lip:** 19,11 **Prot:** 23,18 **HC:** 93,19

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

19



Viernes

6 Brócoli Rehogado con Ajitos
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 616 **Lip:** 17,40 **Prot:** 22,17 **HC:** 89,69

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

13 Coditos Napolitana
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 784 **Lip:** 23,71 **Prot:** 39,81 **HC:** 85,17

Cena: Verdura + Pescado + 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	3 Crema de Verduras ECO. Caballa en Aceite Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	4 Guisantes Rehogados Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	5 Arroz con Tomate. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Brócoli Rehogado con Ajos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo
9 Lentejas Castellanas Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	10 Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Brócoli Salteado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12 Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13 Coditos Napolitana Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	17 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Ensalada Mixta Filete de Pollo al Horno Champiñón al Ajillo Pan Integral y Agua Yogur Desnatado Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19	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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	3 Crema de Verduras ECO. Hamburguesa de Atún Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	4 Guisantes a la Sevillana Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	5 Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Brócoli Rehogado con Ajos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo
9 Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	10 Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13 Coditos Napolitana Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Pescado + Fruta
16 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Escalope de Merluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	17 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19	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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	3 Crema de Verduras ECO. Hamburguesa de Atún Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo	4 Guisantes a la Sevillana Pollo al Ajillo Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	5 Arroz con Tomate. Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo
9 Lentejas Castellanas Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	10 Garbanzos Estofados con Verduras. Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	11 Crema de Zanahoria ECO. Pollo Asado Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	12 Arroz con Verduras Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13 Coditos Napolitana Abadejo al Horno a las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
16 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Escalope de Merluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta	17 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	18 Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19	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.