

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Macarrones con Tomate Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	3 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	4 Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	5 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	6 Crema de Verduras ECO Salmón en Salsa de Eneldo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 680 Lip: 21,23 Prot: 36,20 HC: 86,91 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 672 Lip: 28,35 Prot: 28,74 HC: 78,51 Cena: Pasta + Ave + Fruta	Kcal: 624 Lip: 17,48 Prot: 28,68 HC: 91,93 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 649 Lip: 26,79 Prot: 24,28 HC: 77,05 Cena: Arroz + Huevo + Fruta
9 Arroz con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada	10 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	11 Crema de Zanahoria ECO Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	12 Lentejas Castellanas Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	13 Coditos Napolitana Abadejo al Ajillo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 716 Lip: 20,02 Prot: 39,22 HC: 97,68 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 708 Lip: 29,49 Prot: 26,29 HC: 87,61 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 586 Lip: 22,56 Prot: 33,28 HC: 61,84 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	Kcal: 795 Lip: 27,69 Prot: 24,05 HC: 114,46 Cena: Patata + Pescado + Lácteo	Kcal: 733 Lip: 21,13 Prot: 30,47 HC: 85,71 Cena: Verdura + Ave + Fruta
16 Arroz con Tomate Tortilla Francesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	17 Lentejas Estofadas con Verduras Merluza a la Andaluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	18 Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial	19 	20
Kcal: 708 Lip: 30,95 Prot: 16,60 HC: 94,67 Cena: Verdura + Ave + Fruta	Kcal: 696 Lip: 22,06 Prot: 39,00 HC: 87,15 Cena: Patata + Carne + Lácteo	Kcal: 785 Lip: 38,89 Prot: 29,36 HC: 79,15 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

mediterránea