

Lunes

1

Arroz con Tomate.
Pollo Asado **12**

Patatas Dado **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 779 **Lip:** 22,78 **Prot:** 40,26 **HC:** 106,82

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8

Crema de Zanahoria ECO. **12**

Merluza Empanada **1-2T-3T-4-6T-7T-12T**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 558 **Lip:** 23,54 **Prot:** 16,56 **HC:** 68,39

Cena: Arroz + Carne + Fruta

15

Paella de Verduras.
Abadejo a la Bilbaina **2T-4-12-14T**
Pimientos Asados
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 650 **Lip:** 18,99 **Prot:** 24,34 **HC:** 93,54

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22

Lentejas Estofadas con Verduras. **1T-12**
Empanadillas de Atún **1-2T-3T-4-6T-7T-9T-10T-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 798 **Lip:** 27,81 **Prot:** 24,29 **HC:** 114,67

Cena: Patata + Carne + Fruta

29

Judías Verdes con Tomate
Albóndigas de Merluza **4**
Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 468 **Lip:** 19,53 **Prot:** 19,88 **HC:** 54,09

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Miércoles

2

Sopa de Coliflor. **1-10-11**
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 533 **Lip:** 24,46 **Prot:** 16,05 **HC:** 63,11

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

9

Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún. **3-4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 30,49 **Prot:** 26,53 **HC:** 81,17

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

16

Lentejas con Chorizo. **1T-6T-12T-12**
Tortilla Francesa. **3**
Ensalada de Lechuga y Tomate **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 29,14 **Prot:** 32,30 **HC:** 78,46

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

23

Arroz con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla. **3**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 763 **Lip:** 27,68 **Prot:** 17,86 **HC:** 114,47

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

Judías Pintas Estofadas. **12**
Huevos Villarroy **1-2T-3-4T-6-7-9T-10T-12-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 20,26 **Prot:** 25,08 **HC:** 85,96

Cena: Patata + Pescado + Fruta

Jueves

3

Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno. **6-12**

Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 24,39 **Prot:** 37,10 **HC:** 81,54

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10

Arroz del Señorot **2-4-12-14**

Salchichas Frescas (de pollo) al Vino **6-12**
Champiñón Rehogado
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 796 **Lip:** 29,33 **Prot:** 25,96 **HC:** 103,34

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

Menestra de Verduras Rehogada
Albóndigas de Pollo en Salsa **1-6-12**
Patatas Dado en Guiso
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 531 **Lip:** 18,26 **Prot:** 20,62 **HC:** 68,84

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

24

Sopa de Cocido **1-3T-6T-10T**
Cocido Completo con Verduras **6T-12T**

Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31

Guisantes a la Sevillana **12**
Pollo Asado **12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan Integral y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 578 **Lip:** 20,67 **Prot:** 42,44 **HC:** 55,92

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Viernes

4

Guisantes a la Sevillana **12**
Crujiente de Bacalao **1-2T-3T-4-6-7T-9T-10T-12-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 632,71 **Lip:** 29,08 **Prot:** 20,63 **HC:** 73,20

Cena: Patata + Carne + Fruta

11

Patatas a la Riojana **6T-12T-12**

Salmón en Salsa de Eneldo. **2T-4-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 722,42 **Lip:** 28,97 **Prot:** 37,55 **HC:** 79,32

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

Judías Pintas Estofadas. **12**
Hamburguesa de Atún **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada

Kcal: 659,98 **Lip:** 26,41 **Prot:** 33,45 **HC:** 72,26

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25

Crema de Verduras ECO. **12**
Merluza al Horno **4-14T**

Patatas Asadas **12**
Pan y Agua **1**
Fruta de Temporada y Yogur **7**

Kcal: 586,38 **Lip:** 19,06 **Prot:** 31,60 **HC:** 73,57

Cena: Arroz + Ave + Fruta

ALÉRGICOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramucos
- 14-Moluscos

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