


Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
4	Lentejas a la Jardinera Tortilla Francesa de Jamón y Queso Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 680 Lip: 24,48 Prot: 31,46 HC: 83,41 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	5	Macarrones a la Boloñesa Merluza con Aceite de Ajo y Perejil Zanahoria Baby Fruta y Pan Kcal: 657 Lip: 17,17 Prot: 33,90 HC: 91,98 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	6	Judías Verdes con Tomate Cinta de Lomo a la Plancha Patata Dado Yogur y Pan Integral Kcal: 528 Lip: 22,96 Prot: 32,69 HC: 48,34 Cena: Legumbre + Huevo + Fruta	7	Arroz a Banda Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 677 Lip: 18,67 Prot: 32,73 HC: 98,64 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8	Garbanzos Estofados con Verduras Caballa en Aceite Ensalada Variada Yogur y Pan Kcal: 734 Lip: 27,78 Prot: 46,65 HC: 75,27 Cena: Verdura + Carne + Fruta
11	Guisantes con Jamón Albóndigas de Ternera a la Jardinera Cous Cous Fruta y Pan Kcal: 662 Lip: 24,91 Prot: 26,28 HC: 81,97 Cena: Patata + Pescado + Fruta	12	Alubias Pintas con Arroz Salmón al Eneldo Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 780 Lip: 27,12 Prot: 40,46 HC: 97,62 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13	Fideua de Verduras Revuelto de Pavo Ensalada Variada Yogur y Pan Integral Kcal: 682 Lip: 25,55 Prot: 26,68 HC: 86,30 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	14	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Fruta y Pan Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	15	Arroz con Pisto Casero Gallineta a la Vizcaína Ensalada Variada Natillas de Vainilla y Pan Kcal: 778 Lip: 20,21 Prot: 31,86 HC: 119,67 Cena: Verdura + Carne + Fruta
18	Lentejas Estofadas con Verduras Lomo de Sajonia Champiñones Rehogados Fruta y Pan Kcal: 614 Lip: 16,54 Prot: 35,94 HC: 79,71 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	19	Arroz Tres Delicias Merluza a la Gallega Tomate Aliñado Fruta y Pan Kcal: 666 Lip: 19,17 Prot: 30,54 HC: 96,42 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	20	Coliflor a la Italiana Pollo al Curry Quinoa con Albahaca Yogur y Pan Integral Kcal: 800 Lip: 34,96 Prot: 36,50 HC: 68,02 Cena: Patata + Huevo + Fruta	21	<b>SALUD PARA LA VISTA</b> Crema de Zanahoria con Picatostes Tortilla de Patata con Espinacas Ensalada Variada Fruta y Pan  Kcal: 666 Lip: 26,17 Prot: 20,91 HC: 89,46 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22	Coditos a la Boloñesa Caballa en Aceite Ensalada Variada Yogur y Pan Kcal: 771 Lip: 26,47 Prot: 47,11 HC: 84,50 Cena: Verdura + Carne + Fruta
25	Crema de Calabacín con Queso Ragout de Pavo Estofado Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 535 Lip: 17,49 Prot: 31,41 HC: 64,97 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	26	Arroz con Tomate Casero Fogonero en Salsa Verde Calabacín Rebozado Fruta y Pan Kcal: 723 Lip: 17,64 Prot: 26,37 HC: 117,11 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	27	Alubias Blancas a la Jardinera Huevos Villarroy Ensalada Variada Yogur y Pan Integral Kcal: 718 Lip: 26,01 Prot: 29,74 HC: 94,28 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	28	Tallarines al Wok Empanadillas de Atún Ensalada Variada Fruta y Pan Kcal: 861 Lip: 30,67 Prot: 20,61 HC: 124,77 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	29	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Yogur y Pan Kcal: 788 Lip: 27,45 Prot: 43,59 HC: 94,22 Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA 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