

Lunes

6



FESTIVO

13 Lentejas Estofadas con Verduras
Huevos Villarroy
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Kcal: 700 Lip: 22,26 Prot: 27,50 HC: 98,24

20 Crema de Calabaza con Picatostes
Ragout de Pavo Estofado
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Kcal: 575 Lip: 16,07 Prot: 32,69 HC: 77,33

27 Paella de Pollo
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Kcal: 856 Lip: 25,45 Prot: 40,39 HC: 117,57

Martes

7



FESTIVO

14 Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

Kcal: 666 Lip: 19,17 Prot: 30,54 HC: 96,42

21 Arroz con Tomate Casero
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado
Fruta y Pan

Kcal: 723 Lip: 17,64 Prot: 26,37 HC: 117,11

28 Lentejas Guisadas
Magro con Tomate
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

Kcal: 664 Lip: 17,50 Prot: 41,53 HC: 84,57

Miércoles

8

Fideua de Verduras
Empanadillas de Atún al Horno
Zanahoria Baby
Yogur y Pan Integral

Kcal: 819 Lip: 28,31 Prot: 20,99 HC: 118,99

15 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

22 Alubias Blancas a la Jardinera
Lomo de Sajonia
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Kcal: 633 Lip: 17,10 Prot: 34,96 HC: 88,27

29 Coditos a la Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

Kcal: 652 Lip: 19,93 Prot: 32,71 HC: 86,01

Jueves

9

Arroz con Pisto Casero
Revuelto de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Kcal: 669 Lip: 21,09 Prot: 19,87 HC: 103,49

16 Macarrones a la Boloñesa
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Kcal: 756 Lip: 22,98 Prot: 43,47 HC: 92,87

23 Tallarines INTEGRALES con Verduras
Tortilla Francesa de Atún
Zanahorias Cubito Salteadas
Yogur de Frutos Rojos y Pan

Kcal: 670 Lip: 27,06 Prot: 30,71 HC: 72,43

30 Brócoli al Gratén
Muslitos de Pollo Asados
Patata Panadera
Fruta y Pan

Kcal: 629 Lip: 24,72 Prot: 35,58 HC: 64,53

Viernes

10

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Batido de Chocolate Casero y Pan

Kcal: 823 Lip: 26,88 Prot: 42,63 HC: 104,67

17 Crema de Calabacín con Queso
Cinta de Lomo a la Plancha
Champiñones Rehogados
Yogur y Pan

Kcal: 525 Lip: 22,67 Prot: 32,19 HC: 48,81

24 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Natillas de Vainilla y Pan

Kcal: 851 Lip: 27,45 Prot: 43,71 HC: 109,70

31 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla Francesa de Calabacín
Ensalada Variada
Yogur y Pan

Kcal: 714 Lip: 31,94 Prot: 31,33 HC: 77,57



SALUD PARA EL CEREBRO

mediterranea

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 ALÉRGICOS 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