



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	Arroz con Tomate Casero Empanadillas de Atún al Horno Cous Cous Yogur y Pan	Potaje de Garbanzos con Bacalao Tortilla de Patata Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	Crema de Calabaza con Picatostes Ragout de Pavo Estofado Ensalada Variada Fruta y Pan	Lentejas a la Jardinera Merluza en Salsa Zanahorias Cubito Salteadas Yogur y Pan
	Kcal: 871 Lip: 27,48 Prot: 19,49 HC: 138,02 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 715 Lip: 24,77 Prot: 28,85 HC: 96,94 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 575 Lip: 16,07 Prot: 32,69 HC: 77,33 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Kcal: 671 Lip: 20,29 Prot: 37,50 HC: 82,34 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
10	11	12	13	14
Paella de Pollo Gallineta a la Andaluza Ensalada Variada Fruta y Pan	Lentejas Guisadas Magro con Tomate Calabacín al Horno Fruta y Pan	Brócoli al Gratén Muslitos de Pollo Asados Patata Panadera Yogur y Pan Integral	Alubias Blancas con Chorizo Tortilla Francesa de Calabacín Ensalada Variada Fruta y Pan	Macarrones a la Napolitana Croquetas de Bacalao Ensalada Variada Yogur y Pan
Kcal: 856 Lip: 25,45 Prot: 40,39 HC: 117,57 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 664 Lip: 17,50 Prot: 41,53 HC: 84,57 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 651 Lip: 28,28 Prot: 39,90 HC: 57,28 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 687 Lip: 27,34 Prot: 28,46 HC: 85,41 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Kcal: 755 Lip: 28,13 Prot: 18,28 HC: 106,53 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
17	18	19	20	21
Crema de Zanahoria con Picatostes Salchichas de Pavo al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	Arroz Campero Merluza con Tomate Pimientos Rojos Asados Fruta y Pan	Espaguetis INTEGRALES Boloñesa Tortilla Francesa de Jamón y Queso Ensalada Variada Yogur y Pan Integral	Sopa de Cocido Cocido Completo Repollo Fruta y Pan	Alubias Blancas con Verduras Fogonero al Horno Ensalada Variada Yogur y Pan
Kcal: 709 Lip: 34,54 Prot: 25,28 HC: 77,11 Cena: Legumbre + Pescado + Fruta	Kcal: 658 Lip: 16,46 Prot: 22,77 HC: 107,70 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Kcal: 741 Lip: 31,03 Prot: 34,73 HC: 78,89 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 611 Lip: 19,00 Prot: 37,79 HC: 75,04 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
24	25	26	27	28
Lentejas a la Jardinera Tortilla de Patata Ensalada Variada Fruta y Pan	Judías Verdes con Tomate Casero Lomo de Sajonia Patata Dado Fruta y Pan	SALUD PARA LOS HUESOS Macarrones a la Carbonara con Queso Gratinado Salmón al Eneldo Ensalada de brotes Yogur y Pan Integral	Garbanzos Estofados con Verduras Jamoncitos de Pollo Asados Ensalada Variada Fruta y Pan	Arroz con Tomate Confitado Merluza con Aceite de Ajo y Perejil Calabacín Rebozado Yogur y Pan
Kcal: 677 Lip: 22,03 Prot: 25,79 HC: 93,74 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 488 Lip: 18,00 Prot: 23,37 HC: 59,09 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 876 Lip: 39,38 Prot: 42,70 HC: 86,90 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 668 Lip: 21,29 Prot: 38,19 HC: 84,33 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 690 Lip: 22,08 Prot: 25,55 HC: 100,19 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
31				
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				



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 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