



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	1	Alubias Pintas con Arroz	2	Fideua de Verduras	3	Sopa de Cocido	4	Arroz con Pisto Casero	
		Merluza a la Gallega		Revuelto de Pavo		Cocido Completo		Caballa en Aceite	
		Ensalada Variada		Ensalada Variada		Repollo		Ensalada Variada	
		Fruta y Pan		Yogur y Pan Integral		Fruta y Pan		Yogur y Pan	
		Kcal: 651 Lip: 17,01 Prot: 31,98 HC: 96,96		Kcal: 684 Lip: 26,32 Prot: 26,74 HC: 85,88		Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71		Kcal: 747 Lip: 24,83 Prot: 38,79 HC: 93,90	
		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Lácteo		Cena: Verdura + Carne + Fruta	
7		Lentejas Estofadas con Verduras	8	Arroz Tres Delicias	9	Sopa de Picadillo	11		
		Tortilla de Patata		Atún con Tomate		San jacobó			
		Ensalada Variada		Tomate Aliñado		Patatas Chips			
		Fruta y Pan		Fruta y Pan		Natillas y Pan			
		Kcal: 677 Lip: 22,03 Prot: 25,79 HC: 93,74		Kcal: 607 Lip: 18,48 Prot: 27,7 HC: 85,73		Kcal: 800 Lip: 34,96 Prot: 36,50 HC: 68,02		Kcal: 734 Lip: 28,05 Prot: 40 HC: 102,7	
		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Fruta	
14			15		16		17		18

VACACIONES DE SEMANA SANTA



21		Arroz con Tomate Casero	22	Alubias Blancas a la Jardinera	23	Sopa de Cocido	24	Tallarines al Wok	25
		Empanadillas de atún		Tortilla de Calabacín		Cocido Completo		Fogonero en Salsa Verde	
		Cous Cous		Ensalada Variada		Repollo		Calabacín Rebozado	
		Yogur y Pan		Fruta y Pan Integral		Fruta y Pan		Flan y Pan	
		Kcal: 916 Lip: 32,48 Prot: 19,49 HC: 138,02		Kcal: 647 Lip: 20,30 Prot: 23,56 HC: 95,17		Kcal: 774 Lip: 23,97 Prot: 40,02 HC: 102,71		Kcal: 798 Lip: 21,21 Prot: 35,04 HC: 114,1	
		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Carne + Fruta	
28		Paella de Pollo	29	Lentejas Guisadas	30	Coditos a la Napolitana			
		Gallineta a la Andaluza		Magro con Tomate		Merluza al Horno			
		Ensalada Variada		Calabacín al Horno		Ensalada Variada			
		Fruta y Pan		Fruta y Pan		Yogur y Pan Integral			
		Kcal: 856 Lip: 25,45 Prot: 40,39 HC: 117,57		Kcal: 664 Lip: 17,50 Prot: 41,53 HC: 84,57		Kcal: 628 Lip: 20,25 Prot: 28,81 HC: 81,93			
		Cena: Verdura + Carne + Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		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 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