

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5	Espaguetis con Tomate Magro de Cerdo en Salsa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	6	Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	7	Arroz Tres Delicias Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	8	Crema de Coliflor. Albóndigas de Pollo en Salsa. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	9	Judías Blancas con Chorizo. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 736 Lip: 18,74 Prot: 36,60 HC: 87,95 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 691 Lip: 26,88 Prot: 34,30 HC: 80,99 Cena: Patata + Carne + Fruta		Kcal: 696 Lip: 27,80 Prot: 22,51 HC: 88,02 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 665 Lip: 24,10 Prot: 23,17 HC: 90,13 Cena: Arroz + Huevo + Fruta		Kcal: 689 Lip: 26,10 Prot: 35,33 HC: 81,06 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	
12	Espinacas Salteadas con Ajo Pasta a la Boloñesa de Pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	13	Arroz con Tomate. Salmón a la Naranja. Pan y Agua Fruta de Temporada	14	Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	15	Judías Verdes Rehogadas. Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	16	Garbanzos Viudos. Albóndigas de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
JORNADA EUROPEA (ITALIA)									
Kcal: 733 Lip: 22,37 Prot: 23,99 HC: 91,88 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 646 Lip: 17,11 Prot: 29,90 HC: 95,55 Cena: Verdura + Carne + Fruta		Kcal: 620 Lip: 22,91 Prot: 28,94 HC: 77,74 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Kcal: 611 Lip: 26,72 Prot: 34,86 HC: 59,84 Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Kcal: 706 Lip: 26,91 Prot: 34,60 HC: 83,78 Cena: Verdura + Ave + Fruta	
19	Coditos Napolitana Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	20	Lentejas Castellanas Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	21	Guisantes a la Sevillana Tortilla de Patata con Epanada. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	22	Crema de Verduras ECO. Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	23	Arroz a Banda. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 678 Lip: 17,44 Prot: 27,06 HC: 86,48 Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Kcal: 714 Lip: 24,19 Prot: 29,23 HC: 97,34 Cena: Arroz + Carne + Fruta		Kcal: 639 Lip: 28,26 Prot: 20,96 HC: 76,21 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo		Kcal: 560 Lip: 17,44 Prot: 34,48 HC: 67,66 Cena: Patata + Huevo + Fruta		Kcal: 709 Lip: 22,19 Prot: 38,76 HC: 90,52 Cena: Verdura + Ave + Lácteo	
26	Macarrones con Tomate Lomo al Pepe Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	27	Alubias Blancas Campesinas. Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	28	Paella de Verduras y Marisco. Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	29	Crema de Brócoli y Zanahoria. Carcamusas Toledanas. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada	30	Garbanzos a la Catalana. Marmitako de Salmón. Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA LA MANCHA									
Kcal: 688 Lip: 21,42 Prot: 36,80 HC: 87,28 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 687 Lip: 19,96 Prot: 42,24 HC: 84,00 Cena: Patata + Carne + Fruta		Kcal: 677 Lip: 23,18 Prot: 22,64 HC: 92,99 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Kcal: 549 Lip: 17,86 Prot: 33,02 HC: 64,25 Cena: Arroz + Huevo + Fruta		Kcal: 774 Lip: 22,98 Prot: 34,20 HC: 112,03 Cena: Verdura + Carne + Fruta	

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"



ESCANEA 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

mediterránea