

Lunes-Monday

9

Espirales con Verdura y Tomate
Pasta with Tomato and Vegetables
Croquetas de Bacalao
Cod Croquettes
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 743 **Lip:** 23,03 **Prot:** 14,51 **HC:** 108,60

Cena / Dinner: Verdura + Ave + Lácteo /

23

Macarrones con Salsa de Calabaza
Macaronis with Pumpkin Sauce
Merluza a la Andaluza
Floured Hake

Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 670 **Lip:** 20,61 **Prot:** 31,57 **HC:** 90,15

Cena / Dinner: Verdura + Ave + Lácteo /

30

Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 770 **Lip:** 20,81 **Prot:** 40,50 **HC:** 108,42

Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Fruta /

Martes-Tuesday

10

Pasta con Tomate
Pasta with Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 783 **Lip:** 24,57 **Prot:** 36,01 **HC:** 84,88

Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

17

Garbanzos Estofados con Patata
Pollo al Ajillo
Chicken with Garlic Sauce
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 678 **Lip:** 22,24 **Prot:** 46,89 **HC:** 75,15

Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Fruta /

24

Lentejas Con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Carcamusas
Pork Meat with Tomato Sauce and Vegetables
Guisantes (dentro del Guiso)
Sautéed Green Peas
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 735 **Lip:** 16,07 **Prot:** 47,03 **HC:** 96,78

Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Fruta /

Miercoles-Wednesday

11

Judías Verdes Rehogadas con Patata
Sautéed Green Beans with Potato
Salchichas Mixtas al Horno
Mixed Sausages
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 524 **Lip:** 26,05 **Prot:** 16,21 **HC:** 56,93

Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /

18

Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Merluza a la Bilbaína
Hake with Garlic and Pepper
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 663 **Lip:** 19,75 **Prot:** 28,90 **HC:** 95,45

Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

25

Menestra de Verduras con York y Chorizo
Stewed Vegetables with York and Sausage
Tortilla Francesa con Atún
Omelette with Tuna

Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 517 **Lip:** 28,26 **Prot:** 22,53 **HC:** 42,66

Cena / Dinner: Patata + Carne + Lácteo /

Jueves-Thursday

12

Lentejas con Chorizo
Stewed Lentils with Sausage
Tortilla Francesa
Omelette
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 670 **Lip:** 28,53 **Prot:** 29,14 **HC:** 77,54

Cena / Dinner: Verdura + Ave + Fruta /

19

Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Stewed Beans
Tortilla de Patata con Cebolla
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 676 **Lip:** 27,68 **Prot:** 26,89 **HC:** 83,24

Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /

26

Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo con Verduras
Chickpeas with Meat and Vegetables

Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 651 **Lip:** 15,31 **Prot:** 39,53 **HC:** 92,04

Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Fruta /

Viernes-Friday

13

Arroz Campesina
Rice with Vegetables
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Marinated Pork Loin
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 734 **Lip:** 23,26 **Prot:** 38,21 **HC:** 97,41

Cena / Dinner: Verdura + Huevo + Fruta /

20

Coliflor a la Italiana
Floured Cauliflower
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Zanahoria en Guiso
Boiled ECO Carrot
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 753 **Lip:** 37,98 **Prot:** 24,05 **HC:** 77,09

Cena / Dinner: Patata + Huevo + Fruta /

27

Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Marmitako de Salmón
Salmon Stew

Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

Kcal: 617 **Lip:** 19,43 **Prot:** 23,45 **HC:** 87,70

Cena / Dinner: Arroz + Huevo + 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"



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 O HUEVO O LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE O HUEVO O LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO O CARNE O LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO O HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE O HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO O CARNE
FRUTAS/LÁCTEO	FRUTAS/LÁCTEO