

Lunes

5 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 691 **Lip:** 27,74 **Prot:** 32,78 **HC:** 80,00

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

12 Judías Verdes Rehogadas
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 611 **Lip:** 26,72 **Prot:** 34,86 **HC:** 59,84

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

19 Arroz a Banda
Empanadillas de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 817 **Lip:** 27,91 **Prot:** 18,58 **HC:** 125,98

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

26 Coditos con Chorizo
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 763 **Lip:** 29,15 **Prot:** 21,12 **HC:** 85,48

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

6 Crema de Coliflor
Albóndigas de Pollo en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 664 **Lip:** 24,08 **Prot:** 23,17 **HC:** 90,13

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

13 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 736 **Lip:** 26,76 **Prot:** 26,73 **HC:** 100,37

Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Lentejas con Chorizo
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 735 **Lip:** 26,04 **Prot:** 41,67 **HC:** 86,15

Cena: Patata + Carne + Fruta

27 Alubias Blancas Campesinas
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 664 **Lip:** 19,22 **Prot:** 40,68 **HC:** 84,00

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

7 Arroz Tres Delicias
Merluza a la Bilbaína
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 567 **Lip:** 17,78 **Prot:** 33,82 **HC:** 66,94

Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Arroz con Tomate
Salmón a la Naranja
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 754 **Lip:** 27,92 **Prot:** 30,13 **HC:** 98,65

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

21 Macarrones con Atún
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 756 **Lip:** 30,98 **Prot:** 26,28 **HC:** 93,58

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

28 Paella de Verduras y Marisco
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 712 **Lip:** 20,62 **Prot:** 36,73 **HC:** 90,54

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

8 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15 
FESTIVO

22 Guisantes a la Sevillana
Rotti de Pavo al Horno
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 536 **Lip:** 20,26 **Prot:** 31,36 **HC:** 56,97

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

29 Menestra de Verduras al Pimentón
Marmitako de Salmón

Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 561 **Lip:** 17,00 **Prot:** 22,24 **HC:** 80,12

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

9 Espinacas Gratinadas
Spaguetti Aglio e Tonno 
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 721 **Lip:** 28,01 **Prot:** 27,74 **HC:** 90,11

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

16 
FESTIVO

23 Crema de Verduras ECO
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 19,10 **Prot:** 38,59 **HC:** 71,22

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Lentejas Castellanas 
Carcamusas Toledanas
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

**JORNADA GASTRONÓMICA
CASTILLA LA MANCHA**

Kcal: 787 **Lip:** 22,38 **Prot:** 53,34 **HC:** 96,01

Cena: Patata + Pescado + 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/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