

Lunes

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Magro de Cerdo con Tomate
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 772 **Lip:** 19,07 **Prot:** 46,76 **HC:** 88,00

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 Crema de Coliflor.
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 546 **Lip:** 26,76 **Prot:** 18,21 **HC:** 59,88

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

16 Crema de Zanahoria ECO
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 505 **Lip:** 15,69 **Prot:** 23,46 **HC:** 66,84

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

3 Macarrones con Chorizo
Bacalao al Ajo Arriero
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

JORNADA GASTRONÓMICA

NAVARRA

Kcal: 763 **Lip:** 26,54 **Prot:** 36,57 **HC:** 93,93

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 Arroz con Tomate
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 779 **Lip:** 22,78 **Prot:** 40,26 **HC:** 106,82

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Patatas a la Riojana
Salmón al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 702 **Lip:** 32,88 **Prot:** 32,44 **HC:** 71,67

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

4 Judías Verdes con Tomate
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 488 **Lip:** 25,65 **Prot:** 20,55 **HC:** 44,61

Cena: Patata + Ave + Fruta

11 Garbanzos a la Catalana
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 674 **Lip:** 24,43 **Prot:** 42,29 **HC:** 72,11

Cena: Patata + Carne + Fruta

18 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 15,49 **Prot:** 39,80 **HC:** 91,26

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

Jueves

5 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

12 Coditos al Gratén
Estofado de Pavo
Zanahoria en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 751 **Lip:** 21,97 **Prot:** 33,57 **HC:** 86,56

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Arroz Campesina
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 693 **Lip:** 18,55 **Prot:** 19,15 **HC:** 116,29

Cena: Patata + Carne + Fruta

Viernes



FESTIVO

6 Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 613 **Lip:** 23,51 **Prot:** 35,96 **HC:** 65,11

Cena: Arroz + Ave + Fruta

20 Macarrones con Tomate
Perrito Caliente
Patatas Chips
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial



Kcal: 980 **Lip:** 36,14 **Prot:** 30,40 **HC:** 132,58

Cena: Verdura + 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