

Lunes

2 Macarrones Napolitana **1-3T-6T-10T**
Redondo de Pavo al Horno **6-7**
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 652 Lip: 15,56 Prot: 26,23 HC: 102,99

9 Alubías Blancas Guisadas
Salchichas al Horno **6**
Patatitas Asadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 696 Lip: 27,72 Prot: 29,16 HC: 85,37

16 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno **1-6-9T-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 735 Lip: 26,44 Prot: 24,19 HC: 101,03

Martes

3 Garbanzos Guisados **9T**
Merluza al Romero **4-9T**
Guisantes al Ajillo
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 702 Lip: 21,65 Prot: 37,02 HC: 90,22

10 Fideua de Pollo **1-1T-2T-3T-4T-6T-7T-9T-10T-12T**
Merluza al Horno en Salsa de Adobo **4-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 637 Lip: 19,43 Prot: 32,17 HC: 83,22

17 Garbanzos Estofados **9T**
Merluza al Horno al Limón **4-9T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 652 Lip: 21,05 Prot: 34,07 HC: 84,08

Miércoles

4 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa **3**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 487 Lip: 18,65 Prot: 17,44 HC: 62,63

11 Arroz a la Cubana **9T**
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Salteado Campestre
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 836 Lip: 28,56 Prot: 37,32 HC: 107,49

18 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado **9T-12**
Guisantes Salteados
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 565 Lip: 15,55 Prot: 16,53 HC: 88,59

Jueves

5 Potaje de Lentejas **1T**
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 563 Lip: 15,92 Prot: 20,63 HC: 87,01

12 Lentejas Estofadas **1T**
Tortilla de Espinacas **3**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 722 Lip: 22,19 Prot: 29,11 HC: 102,76

19 Puchero de Lentejas **1T**
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas **4**
Zanahorias al Vapor **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 734 Lip: 27,39 Prot: 38,68 HC: 86,20

Viernes

6 Cazuela de Arroz **9T**
Palometa al Horno al Limón **2T-4-9T-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal:690,66 Lip:20,84 Prot:30,41 HC:96,17

13 Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo **4-9T**
Zanahorias Rehogadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal:456,87 Lip:14,21 Prot:22,08 HC:59,05

20 Gazpacho **1**
Tortilla de Calabacín **3**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Natillas **7**

Kcal:887,60 Lip:35,48 Prot:23,48 HC:115,90

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS 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"



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