

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

2 Arroz con Tomate.
Lomo Asado
Zanahoria Rehogada.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

3 Garbanzos Estofados con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

4 Fideuá de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 26,61 **Prot:** 33,07 **HC:** 79,68

Cena: Patata + Huevo + Fruta

Kcal: 690 **Lip:** 19,28 **Prot:** 33,31 **HC:** 95,95

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 758 **Lip:** 28,94 **Prot:** 25,66 **HC:** 101,59

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Kcal: 743 **Lip:** 25,21 **Prot:** 22,22 **HC:** 106,42

Cena: Verdura + Carne + Fruta

7 Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

8 Garbanzos a la Catalana
Marmitako de Salmón.

Pan y Agua
Fruta de Temporada

9 Macarrones con Tomate
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

10 Arroz Campesina.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

11 Lentejas Castellanas
Merluza a la Bilbaina
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Kcal: 707 **Lip:** 19,50 **Prot:** 30,24 **HC:** 106,87

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 701 **Lip:** 23,70 **Prot:** 32,34 **HC:** 89,01

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 659 **Lip:** 22,81 **Prot:** 19,96 **HC:** 94,13

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Kcal: 700 **Lip:** 21,92 **Prot:** 42,52 **HC:** 85,95

Cena: Patata + Carne + Fruta

14

15

16

17

18

VACACIONES DE SEMANA SANTA



21

22 Códigos con Tomate
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

23

Patatas Guisadas con Chorizo
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



JORNADA GASTRONÓMICA
CASTILLA Y LEÓN (SEGOVIA)

24

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

25

Crema de Calabacín y Zanahoria ECO
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 741 **Lip:** 21,48 **Prot:** 14,96 **HC:** 103,11

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 668 **Lip:** 25,44 **Prot:** 34,41 **HC:** 76,74

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 598 **Lip:** 22,04 **Prot:** 25,48 **HC:** 77,51

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Kcal: 703 **Lip:** 22,70 **Prot:** 42,05 **HC:** 82,47

Cena: Patata + Huevo + Fruta

28

Brócoli Rehogado con Ajitos
Tallarines a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

29

Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

30

Lentejas con Chorizo
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 610 **Lip:** 17,37 **Prot:** 22,15 **HC:** 88,25

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 624 **Lip:** 22,96 **Prot:** 16,74 **HC:** 91,52

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 699 **Lip:** 25,16 **Prot:** 40,81 **HC:** 80,01

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

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