

Lunes

3 Arroz con Tomate.
Merluza a la Bilbaína.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 20,17 **Prot:** 23,95 **HC:** 95,51

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 Lentejas Estofadas con Verduras.
Hamburguesa de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 634 **Lip:** 21,60 **Prot:** 30,75 **HC:** 82,25

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

17 Arroz con Tomate.
Salmón en Salsa de Eneldo.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 20,31 **Prot:** 31,23 **HC:** 97,11

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Crema de Zanahoria ECO.
Palometa con Tomate.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 547 **Lip:** 21,46 **Prot:** 31,75 **HC:** 55,16

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

4 Potaje de Alubias Viudas Blancas.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 726 **Lip:** 27,11 **Prot:** 26,26 **HC:** 97,32

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11 Paella de Verduras.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 647 **Lip:** 22,08 **Prot:** 19,80 **HC:** 92,68

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Crema de Coliflor.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 596 **Lip:** 26,27 **Prot:** 17,48 **HC:** 74,13

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

25 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO.
Tortilla Francesa con Atún.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 30,23 **Prot:** 26,36 **HC:** 81,77

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo

Miércoles

5 Menestra de Verduras.
Albóndigas de Ternera en Salsa.
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 32,34 **Prot:** 23,61 **HC:** 72,63

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Crema de Verduras ECO.
Salchichas Frescas de Pollo al Horno.
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 642 **Lip:** 29,08 **Prot:** 19,81 **HC:** 76,06

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

19 Garbanzos a la Catalana
Rotti de Pavo al Horno.
Zanahoria ECO en Guiso
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 21,43 **Prot:** 36,67 **HC:** 75,65

Cena: Patata + Pescado + Fruta

26 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 691 **Lip:** 25,25 **Prot:** 29,44 **HC:** 89,66

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

6 Garbanzos Estofados con Patata
Medallón de Salmón y Calabaza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 730 **Lip:** 32,81 **Prot:** 32,10 **HC:** 78,50

Cena: Verdura + Ave + Fruta

13 Judías Blancas con Chorizo.
Palometa a la Riojana.
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 853 **Lip:** 30,45 **Prot:** 45,27 **HC:** 83,87

Cena: Patata + Huevo + Fruta

20 Guisantes a la Sevillana
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 30,07 **Prot:** 20,67 **HC:** 72,16

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

27 Arroz Campesina.
Merluza al Horno.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 603 **Lip:** 17,15 **Prot:** 24,40 **HC:** 91,94

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Viernes

7 Espirales con Verdura y Tomate
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 740 **Lip:** 20,57 **Prot:** 41,90 **HC:** 86,55

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Macarrones con Tomate
Magro de Cerdo en Salsa.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 744 **Lip:** 23,08 **Prot:** 40,74 **HC:** 93,70

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

21 Coditos con Tomate
Pollo Asado
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 826 **Lip:** 20,74 **Prot:** 42,80 **HC:** 99,73

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

28 Espirales con Verdura y Tomate
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 795 **Lip:** 20,76 **Prot:** 33,10 **HC:** 109,54

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

JORNADA GASTRONÓMICA
ANDALUCÍA

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