

Lunes-Monday

31

7 Arroz Campesina
Rice with Vegetables
Tortilla Francesa con Atún
Omelette with Tuna
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 677 **Lip:** 25,29 **Prot:** 23,48 **HC:** 92,73

Cena / Dinner: Verdura + Carne + Lácteo /

Martes-Tuesday

1

Judías Blancas Estofadas con Verduras
Stewed Beans
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 670 **Lip:** 21,78 **Prot:** 43,22 **HC:** 76,46

Cena / Dinner: Patata + Huevo + Fruta /

8

Judías Verdes con Cebolla y Ajo
Sautéed Green Beans
Ragout de Ternera Estofada
Stewed Veal
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

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

Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Fruta /

Miercoles-Wednesday

2

Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Lomo Asado
Fresh Roasted Loin
Zanahoria Rehogada
Sautéed Carrot
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 678 **Lip:** 19,10 **Prot:** 33,67 **HC:** 96,43

Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

9

Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo con Verduras
Chickpeas with Meat and Vegetables

Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

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

Cena / Dinner: Verdura + Ave + Lácteo /

Jueves-Thursday

3

Fideuá de Verduras ECO
Vegetable Fideua
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 687 **Lip:** 20,35 **Prot:** 32,19 **HC:** 93,77

Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

10

Macarrones con Atún
Pasta with Tuna
Rotti de Pavo al Horno
Turkey Rotti
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 742 **Lip:** 25,66 **Prot:** 37,16 **HC:** 90,00

Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Fruta /

Viernes-Friday

4

Garbanzos Estofados con Verduras
Stewed Chickpeas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Potato Omelette with Onion
Tomate Aliñado con AOVE
Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 757 **Lip:** 28,92 **Prot:** 25,66 **HC:** 101,59

Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /

11

Lentejas Castellanas
Stewed Lentils
Merluza a la Bilbaina
Hake with Garlic and Pepper
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

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

Cena / Dinner: Patata + Carne + Fruta /

14

15

16

17

18

VACACIONES DE SEMANA SANTA



21

22 Coditos con Tomate
Gratin Pasta
Croquetas de Jamón
Ham Croquettes
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

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

Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

23

23 Patatas Guisadas con Chorizo
Stewed Potatoes with Sausage
Bacalao con Tomate
Cod with Tomato Sauce
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

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

Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

24

24 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Stewed Beans
Tortilla Francesa
Omelette
Tomate Aliñado con AOVE
Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

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

Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /

25

25 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO
Vegetable Cream
Pollo Asado
Roasted Chicken
Arroz Pilaf
Rice
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada y Yogur
Seasonal Fruit and Yogurt

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

Cena / Dinner: Patata + Huevo + 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

Lunes-Monday

28 Brócoli Rehogado con Ajitos
 Sautéed Broccoli
 Tallarines a la Boloñesa
 Chicken Bolognese Pasta
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Lettuce and Tomato Salad
 Pan y Agua
 Bread and Water
 Fruta de Temporada
 Seasonal Fruit
Kcal: 610 Lip: 17,37 Prot: 22,15 HC: 88,25
Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

Martes-Tuesday

29 Arroz con Tomate
 Rice with Tomato Sauce
 Tortilla Francesa
 Omelette
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Lettuce and Carrot Salad
 Pan y Agua
 Bread and Water
 Fruta de Temporada
 Seasonal Fruit
Kcal: 624 Lip: 22,96 Prot: 16,74 HC: 91,52
Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

Miercoles-Wednesday

30 Lentejas con Chorizo
 Stewed Lentils with Sausage
 Merluza al Horno
 Baked Hake
 Pimientos Asados
 Roasted Pepper
 Pan Integral y Agua
 Whole Grain Bread and Water
 Fruta de Temporada
 Seasonal Fruit
Kcal: 699 Lip: 25,16 Prot: 40,81 HC: 80,01
Cena / Dinner: Patata + Huevo + Lácteo /

Jueves-Thursday

1

Viernes-Friday

2

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.