

Lunes

2 Lentejas Estofadas con Verduras
Stewed Lentils with Vegetables
Magro de Cerdo con Tomate
Lean Pork with Tomato Sauce
Guisantes Rehogados
Sautéed Green Peas
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 772 Lip: 19,07 Prot: 46,76 HC: 88,00
Cena / Dinner: Arroz + Huevo + Lácteo /

9 Crema de Coliflor
Cauliflower Cream
Tortilla de Patata con Cebolla
Potato Omelette with Onion
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 546 Lip: 26,74 Prot: 18,21 HC: 59,88
Cena / Dinner: Pasta + Pescado + Lácteo /

16 Crema de Zanahoria ECO
Eco Carrot Cream
Lacón a la Gallega
Galician - Style Loin
Patatas Panadera
Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 505 Lip: 15,69 Prot: 23,46 HC: 66,84
Cena / Dinner: Arroz + Pescado + Lácteo /

Martes

3 Macarrones con Chorizo
Pasta with Tomato Sauce and Sausage
Bacalao al Ajoarriero
Hake with Garlic and Parsley
Pimientos Asados
Roasted Pepper
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit

Kcal: 735 Lip: 25,71 Prot: 35,80 HC: 90,06
Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

10 Arroz con Tomate
Rice with Tomato Sauce
Pollo Asado
Roasted Chicken
Patatas Dado
Diced Potatoes
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 779 Lip: 22,78 Prot: 40,26 HC: 106,82
Cena / Dinner: Verdura + Huevo + Fruta /

17 Patatas a la Riojana
Stewed Potatoes with Sausage
Salmón al Horno
Baked Salmon
Ensalada de Lechuga y Maíz
Lettuce and Corn Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 702 Lip: 32,88 Prot: 32,44 HC: 71,67
Cena / Dinner: Verdura + Carne + Fruta /

Miercoles

4 Judías Verdes con Tomate
Green Beans with Tomato Sauce
Tortilla Francesa con Atún
Omelette with Tuna
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 508 Lip: 27,28 Prot: 21,74 HC: 44,61
Cena / Dinner: Patata + Ave + Fruta /

11 Garbanzos a la Catalana
Chickpeas with Onion and Tomato
Caballa en Aceite
Mackerel in oil
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Lettuce and Carrot Salad
Pan Integral y Agua
Whole Grain Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 674 Lip: 24,43 Prot: 42,29 HC: 72,11
Cena / Dinner: Patata + Carne + Fruta /

18 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 + Huevo + Lácteo

Jueves

5 Sopa de Cocido
Cocido Soup
Cocido Completo con Verduras
Chickpeas with Meat and Vegetables
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04
Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /

12 Coditos al Gratén
Gratin Pasta
Estofado de Pavo
Roasted Turkey
Zanahoria en Guiso
Boiled ECO Carrot
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 727 Lip: 16,48 Prot: 40,58 HC: 85,89
Cena / Dinner: Verdura + Pescado + Lácteo /


19 Arroz Campesina
Rice with Vegetables
Escalope de Merluza
Breaded Hake
Ensalada de Lechuga y Tomate
Lettuce and Tomato Salad
Pan y Agua
Bread and Water
Fruta de Temporada
Seasonal Fruit
Kcal: 693 Lip: 18,55 Prot: 19,15 HC: 116,29
Cena / Dinner: Patata + Carne + Fruta /

Viernes



**Festivo
Holiday**

6 Guisantes a la Sevillana
Sautéed Green Peas
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: 565 Lip: 21,13 Prot: 32,26 HC: 62,05
Cena / Dinner: Arroz + Ave + Fruta /

20 Macarrones con Tomate
Pasta with Tomato Sauce
Perrito Caliente
Hot-Dog
Patatas Chips
Chips
Fruta de Temporada y Postre Especial
Seasonal Fruit and Special Dessert

Kcal: 922 Lip: 35,96 Prot: 28,51 HC: 120,52
Cena / Dinner: 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