

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Verduras ECO Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	4 Arroz con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	5 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Rotti de Pavo al Horno Zanahoria en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	6 Coditos al Gratén Merluza a la Bilbaína Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	7 Patatas Viudas Croquetas de Jamón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 672 Lip: 23,62 Prot: 21,37 HC: 94,04 Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	Kcal: 763 Lip: 27,41 Prot: 17,69 HC: 115,07 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 633 Lip: 19,05 Prot: 37,78 HC: 79,39 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 731 Lip: 19,79 Prot: 34,22 HC: 86,94 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Kcal: 561 Lip: 21,37 Prot: 11,36 HC: 82,52 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
10 Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	11 Crema de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	12 Macarrones con Tomate Cinta de Lomo Asada con Manzana Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	13 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	14 Arroz Campesina Palometa con Tomate Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 669 Lip: 28,45 Prot: 29,24 HC: 77,36 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 530 Lip: 18,75 Prot: 27,35 HC: 62,93 Cena: Patata + Carne + Fruta	Kcal: 627 Lip: 16,57 Prot: 35,38 HC: 84,32 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Kcal: 818 Lip: 28,05 Prot: 38,83 HC: 105,29 Cena: Verdura + Ave + Fruta
17 Espirales con Verdura y Tomate Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	18 Garbanzos Estofados con Patata Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	19 Arroz con Tomate Sardinas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	20 Potaje de Alubias Viudas Blancas. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	21 Crema de Coliflor Albóndigas de Ternera en Salsa Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 661 Lip: 17,70 Prot: 27,10 HC: 86,97 Cena: Verdura + Carne + Fruta	Kcal: 678 Lip: 22,24 Prot: 46,86 HC: 75,04 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 716 Lip: 27,18 Prot: 30,47 HC: 91,18 Cena: Verdura + Ave + Fruta	Kcal: 726 Lip: 27,11 Prot: 26,26 HC: 97,32 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Kcal: 575 Lip: 26,64 Prot: 21,09 HC: 63,53 Cena: Patata + Huevo + Fruta
24 Paella de Verduras Lacón a la Gallega Patatas Cocidas Pan y Agua Fruta de Temporada	25 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	26 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	27 Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	28 Papas con Choco Flamenquines Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 670 Lip: 16,19 Prot: 26,09 HC: 106,22 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Kcal: 668 Lip: 25,58 Prot: 33,18 HC: 79,21 Cena: Arroz + Carne + Fruta	Kcal: 539 Lip: 17,77 Prot: 16,83 HC: 78,36 Cena: Patata + Ave + Fruta	Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	Kcal: 753 Lip: 28,61 Prot: 33,01 HC: 94,34 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"



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