

Lunes

31

Martes

1

Miércoles

2

Jueves

3

Viernes

4

7 Arroz Campesina
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

9 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

10 Macarrones con Atún
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

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

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Kcal: 691 **Lip:** 20,03 **Prot:** 42,93 **HC:** 85,33

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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
Empanadillas de Atún
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: 857 **Lip:** 27,96 **Prot:** 16,22 **HC:** 116,07

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29

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

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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

30

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

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

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

1

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.



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