

Lunes-Monday

3

**Festivo
Holiday**

10

Paella de Pollo
Chicken Paella
Bienmesabe en Adobo
Marinated Dogfish
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 892 Lip: 23.43 Prot: 45.30 HC: 116.87

17

Crema de Zanahoria con Picatostes
Carrots Cream with Croutons
Salchichas de Pavo al Horno
Turkey Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 709 Lip: 34.54 Prot: 25.28 HC: 77.11

24

Lentejas a la Jardinera
Stewed Lentils

Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
Hake with Garlic and Parsley Oil
Calabacín Rebozado
Fried Zucchini
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 682 Lip: 22.64 Prot: 36.91 HC: 81.73

31

Crema de Calabaza y Boniato
Pumpkin and Sweet Potato Cream
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Cous Cous
Cous Cous
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 773 Lip: 27.03 Prot: 25.15 HC: 97.32

Martes-Tuesday

4

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo
Cabagge
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 774 Lip: 23.97 Prot: 40.02 HC: 102.71

11

Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Magro con Tomate
Lean Pork with Tomato Sauce
Calabacín al Horno
Baked Zucchini
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 664 Lip: 17.50 Prot: 41.53 HC: 84.57

18

Arroz Campero
Rice with Vegetables
Fogonero con Tomate
Fish with Tomato Sauce
Pimientos Rojos Asados
Peppers Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 660 Lip: 15.16 Prot: 25.97 HC: 107.70

25

Judías Verdes con Tomate Casero
Green Beans with Homemade Tomato Sauce
Lomo de Sajonia
Saxony Pork
Patata Dado
Diced Potatoes
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 488 Lip: 18.00 Prot: 23.37 HC: 59.09

Miercoles-Wednesday

5

Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 862 Lip: 32.46 Prot: 18.56 HC: 126.90

12

Brócoli al Gratin
Broccoli au Gratin
Muslitos de Pollo Asados
Roasted Chicken Drumsticks
Patata Panadera
Baked Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 651 Lip: 28.28 Prot: 39.90 HC: 57.28

19

Sopa de Cocido
Meat Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables
Repollo
Cabagge
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 796 Lip: 27.53 Prot: 44.33 HC: 95.46

26

Macarrones con Queso Gratinado
Pasta with Cheese

Dados de Salmón Empanados
Breaded Salmon
Ensalada de brotes
Green Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 883 Lip: 39.22 Prot: 41.58 HC: 91.32

SALUD PARA LOS HUESOS



Jueves-Thursday

6

Crema de Calabaza con Picatostes
Pumpkin Cream with Croutons
Ragout de Pavo Estofado
Stewed Turkey
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 575 Lip: 16.07 Prot: 32.69 HC: 77.33

13

Alubias Blancas con Chorizo
Stewed White Beans with Chorizo
Tortilla Francesa de Calabacín
Zucchini Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 687 Lip: 27.34 Prot: 28.46 HC: 85.41

20

Tallarines a la Boloñesa
Pasta with Bolognese Sauce
Merluza al Horno
Baked Hake
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 647 Lip: 17.77 Prot: 31.31 HC: 90.91

27

Garbanzos Estofados con Verduras
Stewed Chickpeas with Vegetables

Alitas de Pollo al Horno
Baked Chicken Wings
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 667 Lip: 21.29 Prot: 38.16 HC: 84.21

Viernes-Friday

7

Lentejas a la Jardinera
Stewed Lentils
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Natillas de Vainilla y Pan
Custard and Bread

Kcal: 754 Lip: 25.51 Prot: 29.48 HC: 100.73

14

Macarrones a la Carbonara de Atún
Carbonara Pasta with Tuna
Croquetas de Bacalao
Cod Croquettes
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 822 Lip: 31.72 Prot: 23.26 HC: 110.30

21

Alubias Blancas con Verduras
Stewed White Beans with Vegetables
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Mixed Salad
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 686 Lip: 25.70 Prot: 27.29 HC: 88.54

28

Arroz con Verduras
Rice with Vegetables

Revuelto de Queso
Scrambled Eggs with Cheese
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 693 Lip: 25.48 Prot: 21.92 HC: 98.52

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA 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