

Lunes-Monday

23 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Caballa en Aceite
Mackerel in Oil
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 713 Lip: 21,17 Prot: 34,43 HC: 98,69

30 Arroz Tres Delicias
Three Delights Rice
Croquetas de Jamón
Ham Croquettes
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 695 Lip: 25,45 Prot: 15,95 HC: 103,77

7 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Huevos Villaroy
Villaroy Eggs
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 709 Lip: 21,70 Prot: 16,14 HC: 116,69

14 Paella de Pollo
Chicken Paella
Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 959 Lip: 33,22 Prot: 27,05 HC: 139,57

21 Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Salchichas de Pavo al Horno
Turkey Sausages
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 777 Lip: 34,83 Prot: 36,29 HC: 80,24

Martes-Tuesday

24 Ensalada Campera
Potato Salad
Muslitos de Pollo Asados
Roasted Chicken Drumsticks
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 613 Lip: 23,16 Prot: 37,06 HC: 66,92

1 Ensalada de Pasta
Pasta Salad
Merluza con Tomate
Hake with Tomato Sauce
Champiñones Rehogados
Sautéed Mushrooms
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 687 Lip: 18,58 Prot: 30,70 HC: 99,06

8 Ensalada de Garbanzos
Chickpeas Salad
Fogonero en Salsa Verde
Fish with Green Sauce
Verduras Rehogadas
Sautéed Vegetables
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 633 Lip: 19,60 Prot: 47,92 HC: 62,17

15 Ensalada Campera
Potato Salad
Huevos Revueltos
Scrambled Eggs
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 591 Lip: 26,54 Prot: 24,70 HC: 66,36

22 Arroz con Tomate Casero
Rice with Homemade Tomato Sauce
Merluza en Salsa
Hake in Sauce
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 679 Lip: 16,49 Prot: 23,55 HC: 111,75

Miercoles-Wednesday

25 Crema de Verduras
Vegetable Cream
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada de brotes
Green Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 565 Lip: 24,88 Prot: 17,41 HC: 67,31

2 Coliflor a la Italiana
Floured Cauliflower with Tomato Sauce
Pollo al Curry
Curry Chicken
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 788 Lip: 35,88 Prot: 34,95 HC: 66,02

9 Crema de Calabacín
Zucchini Cream
Rotti de Pavo Asado
Baked Turkey Roti
Patata Dado
Diced Potatoes
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 570 Lip: 24,51 Prot: 25,89 HC: 62,62

16 Brócoli al Gratin
Broccoli au Gratin
Muslitos de Pollo Asados
Roasted Chicken Drumsticks
Patatas Fritas
French Fries
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 648 Lip: 30,22 Prot: 39,22 HC: 52,86

23 Crema de Zanahoria con Picatostes
Carrots Cream with Croutons
Lomo de Sajonia
Saxony Pork
Cous Cous
Cous Cous
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 646 Lip: 20,20 Prot: 31,27 HC: 85,72

Jueves-Thursday

26 Sopa de Picadillo
Soup with Chicken and Egg
Albóndigas de Ternera en Salsa
Veal Meatballs in Sauce
Patatas Fritas
French Fries
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 709 Lip: 25,67 Prot: 30,32 HC: 89,10

3 Judías Verdes con Patatas
Green Beans with Potatoes
Empanadillas de Atún
Tuna Dumplings
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 671 Lip: 28,80 Prot: 13,26 HC: 91,42

10 Macarrones al Pomodoro
Pasta with Tomato Sauce
Hamburguesa de Ternera a la Plancha
Veal Burger
Ensalada Variada
Mixed Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 708 Lip: 22,15 Prot: 23,40 HC: 104,79

17 Sopa de Estrellitas
Star Soup
Cinta de Lomo Adobada
Marinated Baked Loin
Tomate Aliñado
Seasoned Tomato
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 478 Lip: 17,53 Prot: 30,05 HC: 50,22

24 Ensalada Mixta
Mixed Salad
Pizza de Jamón York y Queso
Ham and Cheese Pizza
Patatas Chips
Chips
Helado de Vainilla-Chocolate
Vanilla and Chocolate Ice-Cream

Kcal: 426 Lip: 19,65 Prot: 11,69 HC: 51,46

Viernes-Friday

27 Coditos a la Napolitana
Pasta with Tomato Sauce
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada Variada
Mixed Salad
Helado de Vainilla-Chocolate y Pan
Vanilla and Chocolate Ice-Cream and Bread

Kcal: 723 Lip: 24,59 Prot: 26,60 HC: 96,90

4 Ensalada de Lentejas
Lentils Salad
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Calabacín Rebozado
Fried Zucchini
Flan y Pan
Flan and Bread

Kcal: 717 Lip: 27,71 Prot: 25,48 HC: 88,97

11 Lentejas con Verduras y Chorizo
Stewed Lentils with Chorizo
Delicias de Bacalao
Floured Cod
Ensalada Variada
Mixed Salad
Helado de Vainilla-Chocolate y Pan
Vanilla and Chocolate Ice-Cream and Bread

Kcal: 842 Lip: 37,93 Prot: 31,46 HC: 93,68

18 Coditos a la Boloñesa
Pasta with Bolognese Sauce
Varitas de Merluza
Hake Fingers
Ensalada Variada
Mixed Salad
Natillas de Vainilla y Pan
Custard and Bread

Kcal: 879 Lip: 29,78 Prot: 30,40 HC: 120,95



Festivo-Holiday

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 ALÉRGICOS 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