

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**1** Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Caballa en Aceite  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**2** Arroz con Tomate  
Lomo Asado  
Zanahoria Rehogada  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

**3** Fideuá de Verduras ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**4** Garbanzos Estofados con Verduras  
Tortilla de Patata con Cebolla.  
Tomate Aliñado con AOVE  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 670 **Lip:** 21,78 **Prot:** 43,22 **HC:** 76,46

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**Kcal:** 678 **Lip:** 19,10 **Prot:** 33,67 **HC:** 96,43

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 687 **Lip:** 20,35 **Prot:** 32,19 **HC:** 93,77

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 757 **Lip:** 28,92 **Prot:** 25,66 **HC:** 101,59

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**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  
Rottí de Pavo al Horno  
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:** 742 **Lip:** 25,66 **Prot:** 37,16 **HC:** 90,00

**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** Coditos con Tomate  
Croquetas de Jamón  
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

**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

JORNADA GASTRONÓMICA  
CASTILLA Y LEÓN (SEGOVIA)

**Kcal:** 741 **Lip:** 21,48 **Prot:** 14,96 **HC:** 103,11

**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

**29**

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

**30**

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

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo

*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