

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Fideuá de Verduras ECO.
Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 743 **Lip:** 25,21 **Prot:** 22,22 **HC:** 106,42
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Kcal: 611 **Lip:** 26,72 **Prot:** 34,86 **HC:** 59,84
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

9 Garbanzos a la Catalana
Marmitako de Salmón.

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 707 **Lip:** 19,68 **Prot:** 30,51 **HC:** 106,09
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

10 Macarrones con Tomate
Rotti de Pavo al Horno.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 701 **Lip:** 23,52 **Prot:** 32,07 **HC:** 89,79
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

11 Arroz Campesina.
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 726 **Lip:** 26,29 **Prot:** 23,92 **HC:** 99,29
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14

15

16

17

18



VACACIONES DE SEMANA SANTA

21

22 Crema de Zanahoria ECO.
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 506 **Lip:** 15,76 **Prot:** 23,46 **HC:** 66,84
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

23 Coditos con Tomate
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 741 **Lip:** 21,66 **Prot:** 15,23 **HC:** 102,33
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24 Patatas Guisadas con Chorizo
Bacalao con Tomate
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 25,26 **Prot:** 34,14 **HC:** 77,52
Cena: Verdura + Carne + Lácteo



CASTILLA Y LEÓN (SEGOVIA)
JORNADA GASTRONÓMICA

25 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 665 **Lip:** 25,52 **Prot:** 29,44 **HC:** 82,67
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

28 Crema de Calabacín y Zanahoria ECO.
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 636 **Lip:** 19,27 **Prot:** 38,09 **HC:** 77,31
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

29 Brócoli Rehogado con Ajos
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: Patata + Pescado + Fruta

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

Kcal: 624 **Lip:** 23,14 **Prot:** 17,01 **HC:** 90,74
Cena: Verdura + Carne + Fruta

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