

# Menú Guadalajara Septiembre 2024

Basal - - Colegios Guadalajara

## Lunes

9

## Martes

10

## Miércoles

11

## Jueves

12

## Viernes

13

Espirales con Verdura y Tomate  
Croquetas de Bacalao  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Garbanzos Estofados con Patata  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Arroz con Tomate  
Merluza a la Bilbaína  
Pimientos Asados  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Potaje de Alubias Viudas Blancas.  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Arroz Campesina  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 743 Lip: 23,03 Prot: 14,51 HC: 108,60**  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Kcal: 678 Lip: 22,24 Prot: 46,89 HC: 75,15**  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Kcal: 663 Lip: 19,75 Prot: 28,90 HC: 95,45**  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal: 676 Lip: 27,68 Prot: 26,89 HC: 83,24**  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**Kcal: 812 Lip: 41,36 Prot: 27,80 HC: 80,55**  
**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

Macarrones con Salsa de Calabaza  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Lentejas Con Arroz  
Carcamudas  
Guisantes (dentro del Guiso)  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Menestra de Verduras con York y Chorizo  
Tortilla Francesa con Atún  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan Integral y Agua  
Fruta de Temporada

Sopa de Cocido  
Cocido Completo con Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Crema de Zanahoria ECO  
Marmitako de Salmón  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal: 670 Lip: 20,61 Prot: 31,57 HC: 90,15**  
**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**Kcal: 735 Lip: 16,07 Prot: 47,03 HC: 96,78**  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Kcal: 517 Lip: 28,26 Prot: 22,53 HC: 42,66**  
**Cena:** Patata + Carne + Lácteo

**Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04**  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Kcal: 617 Lip: 19,43 Prot: 23,45 HC: 87,70**  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

Arroz con Tomate  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal: 761 Lip: 20,72 Prot: 40,29 HC: 106,72**  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

# mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: 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 "GRENTASTIC"



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