

Lunes

9

10

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

16 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado 9T-12

Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 451 Lip: 14,25 Prot: 10,82 HC: 70,55

23 Arroz Campesina 9T
Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12
Jardinera de Verduras 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 647 Lip: 15,46 Prot: 25,14 HC: 103,62

30 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa 3
Guisantes con Ajo y Perejil 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 651 Lip: 19,90 Prot: 28,04 HC: 92,70

17 Puchero de Lentejas 1T
Dados de Atún a Las Finas Hierbas
2T-4-9T-14T
Zanahoria al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 741 Lip: 21,99 Prot: 44,21 HC: 93,55

24 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 839 Lip: 30,45 Prot: 31,61 HC: 112,52

11 Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo 4-9T

Zanahorias Salteadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 458 Lip: 14,18 Prot: 22,04 HC: 59,28

18 Paella de Verduras 9T
Tortilla de Calabacín 3

Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 788 Lip: 26,67 Prot: 19,64 HC: 120,28

25 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno 12
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 583 Lip: 17,83 Prot: 28,28 HC: 77,11

12 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno 9T
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 620 Lip: 17,32 Prot: 17,43 HC: 97,97

19 Pajaritas Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T

Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 707 Lip: 19,52 Prot: 30,54 HC: 102,25

26 Lentejas Caseras 1T
Filete de Cerdo a la Gallega 9T
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 679 Lip: 18,13 Prot: 38,19 HC: 93,18

13 Garbanzos Estofados 9T
Rosada al Limón 9T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 561,41 Lip: 18,20 Prot: 19,00 HC: 83,22

20 Alubias Pintas Guisadas
Lomo Adobado al Horno 1T-3T-6-7-9T-12

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 625,37 Lip: 16,89 Prot: 36,71 HC: 84,80

27 Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Zanahorias Guisada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 800,32 Lip: 27,81 Prot: 21,59 HC: 116,11

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 Arroz a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	10 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada	12 Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	13 Garbanzos Estofados Rosada al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
16 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	17 Puchero de Lentejas Dados de Atún a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	18 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	19 Pajaritas Napolitana Merluza al Horno al Ajillo Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	20 Alubias Pintas Guisadas Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada
23 Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	24 Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada	26 Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	27 Espirales con Tomate Palitos de Merluza Zanahorias Guisada Pan Integral Fruta de Temporada
30 Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Fruta de Temporada				

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

mediterránea