

Lunes

**1** Arroz a la Cubana **9T**  
 Palometa Asada **2T-4-9T-14T**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**  
 Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 736 **Lip:** 21,93 **Prot:** 35,19 **HC:** 102,88

**7** Crema Hortelana  
 Abadejo a la Vizcaína **4**  
 Arroz Pilaf Integral **9T**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 537 **Lip:** 14,92 **Prot:** 23,36 **HC:** 75,85

**14** Crema de Calabacín  
 San Jacobos  
**1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T**  
 Jardinera de Verduras **9T**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 591 **Lip:** 24,12 **Prot:** 12,89 **HC:** 79,59

**21** Arroz Campesina **9T**  
 Buñuelos de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7T-14T**  
 Verduritas al Vapor **9T**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 863 **Lip:** 32,97 **Prot:** 16,43 **HC:** 128,17

**28** Crema Parmentiere  
 Tortilla Francesa **3**  
 Ensalada Verde **9T-12**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 441 **Lip:** 18,17 **Prot:** 12,89 **HC:** 57,00

Martes

**1** Arroz a la Cubana **9T**  
 Palometa Asada **2T-4-9T-14T**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**  
 Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 736 **Lip:** 21,93 **Prot:** 35,19 **HC:** 102,88

**8** Potaje de Lentejas **1T**  
 Tortilla de Espinacas **3**  
 Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**  
 Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 779 **Lip:** 23,01 **Prot:** 34,00 **HC:** 109,91

**15** Puchero de Garbanzos con Mijo  
 Abadejo con Salsa de Adobo **4-12**  
 Salteado Mediterráneo  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**  
 Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 711 **Lip:** 19,93 **Prot:** 38,69 **HC:** 94,19

**22** Crema de Zanahoria y Boniato  
 Tortilla de Calabacín **3**  
 Ensalada Verde **9T-12**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**  
 Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 747 **Lip:** 26,47 **Prot:** 21,59 **HC:** 99,60

**29** Potaje de Lentejas **1T**  
 Lomo Fresco de Cerdo en Salsa **9T**  
 Menestra Rehogada **9T**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**  
 Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 616 **Lip:** 16,55 **Prot:** 25,23 **HC:** 94,08

Miércoles

**2** Crema Parmentiere  
 Redondo de Pavo al Horno **6-7-9T-12T**  
 Pisto Riojano  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 524 **Lip:** 19,33 **Prot:** 20,52 **HC:** 67,22

**9** Arroz al Curry **1T-9T-10T-11T**  
 Albóndigas en Salsa **1-6-12**  
 Zanahorias Rehogadas **9T**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 808 **Lip:** 28,47 **Prot:** 25,88 **HC:** 116,01

**16** Paella de Marisco **2-4T-9T-12-14**  
 Tortilla de Patata **3**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 817 **Lip:** 27,44 **Prot:** 24,29 **HC:** 122,58

**23** Potaje de Judías Blancas  
 Magro de Cerdo con Tomate  
 Patatitas Rehogadas **9T**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 602 **Lip:** 15,76 **Prot:** 20,49 **HC:** 97,90

**30** Cazuela de Arroz **9T**  
 Palometa al Horno al Limón **2T-4-9T-14T**  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 686 **Lip:** 20,81 **Prot:** 30,90 **HC:** 98,05

Jueves

**3** Coditos a la Carbonara **1-3T-6-6T-7T-7-10T**  
 Merluza al Horno al Ajillo **2T-4-9T-14T**  
 Ensalada Verde **9T-12**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**  
 Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 821 **Lip:** 31,32 **Prot:** 33,63 **HC:** 101,77

**10** Macarrones en Salsa Provenzal  
**1-3T-6T-10T**  
 Pinchito de Pollo  
 Judías Verdes Salteadas  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**  
 Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 573 **Lip:** 12,54 **Prot:** 18,63 **HC:** 96,00

**17** Lentejas con Verduras **1T**  
 Merluza al Horno **2T-4-9T-14T**  
 Guisantes Salteados **9T**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**  
 Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 691 **Lip:** 17,87 **Prot:** 39,82 **HC:** 95,68

**24** Macarrones Napolitana **1-3T-6T-10T**  
 Redondo de Pavo al Horno **6-7-9T-12T**  
 Judías Verdes Rehogadas  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**  
 Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 758 **Lip:** 22,57 **Prot:** 31,91 **HC:** 106,50

**31** Alubias Blancas con Mijo  
 Salchichas al Horno **6**  
 Patatitas Asadas **9T**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**  
 Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 797 **Lip:** 28,42 **Prot:** 35,54 **HC:** 102,99

Viernes

**4** Garbanzos Guisados **9T**  
 Pollo con Chimichurri **1T-9T-10T-12**  
 Patatas a lo Pobre  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 667,45 **Lip:** 21,58 **Prot:** 37,90 **HC:** 82,92

**11** Alubias Pintas Estofadas  
 Palometa Encebollada **2T-4-9T-14T**  
 Ensalada Verde **9T-12**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 666,19 **Lip:** 20,77 **Prot:** 39,56 **HC:** 83,15

**18** Tiburón Caseros **1-3T-6T-10T**  
 Pollo al Horno Marinado **9T**  
 Zanahorias Guisada **9T**  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 688,67 **Lip:** 20,52 **Prot:** 33,06 **HC:** 92,45

**25** Garbanzos Guisados **9T**  
 Merluza al Romero **2T-4-9T-14T**  
 Guisantes al Ajillo  
 Pan Integral **1**  
 Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 664,90 **Lip:** 20,18 **Prot:** 33,70 **HC:** 90,15

- ALÉRGENOS**  
 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-Altramucos  
 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

- 7** Crema Hortelana  
Abadejo a la Vizcaína  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 14** Crema de Calabacín  
San Jacobos  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 21** Arroz Campesina  
Buñuelos de Bacalao  
Verduras al Vapor  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 28** Crema Parmentiere  
Tortilla Francesa  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

- 1** Arroz a la Cubana  
Palometa Asada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural
- 8** Potaje de Lentejas  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural
- 15** Puchero de Garbanzos con Mijo  
Abadejo con Salsa de Adobo  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural
- 22** Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural
- 29** Potaje de Lentejas  
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Miércoles

- 2** Crema Parmentiere  
Redondo de Pavo al Horno  
Pisto Riojano  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 9** Arroz al Curry  
Albóndigas en Salsa  
Zanahorias Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 16** Paella de Marisco  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 23** Potaje de Judías Blancas  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatitas Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 30** Cazuela de Arroz  
Palometa al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

- 3** Coditos a la Carbonara  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural
- 10** Macarrones en Salsa Provenzal  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural
- 17** Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural
- 24** Macarrones Napolitana  
Redondo de Pavo al Horno  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural
- 31** Alubias Blancas con Mijo  
Salchichas al Horno  
Patatitas Asadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

## Viernes

- 4** Garbanzos Guisados  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 11** Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada  
Ensalada Verde  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 18** Tiburón Caseros  
Pollo al Horno Marinado  
Zanahorias Guisada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada
- 25** Garbanzos Guisados  
Merluza al Romero  
Guisantes al Ajillo  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |
|--|---|--|--|--|
|  | <b>1</b> Arroz a la Cubana<br>Palometa Asada<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)<br>Yogur Desnatado o Natural             | <b>2</b> Crema Parmentiere<br>Pavo al Horno<br>Pisto Riojano<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)  | <b>3</b> Brócoli al Vapor<br>Merluza al Horno al Ajillo<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)<br>Yogur Desnatado o Natural        | <b>4</b> Cazuela de Patatas con Magro<br>Pollo con Chimichurri<br>Patatas a lo Pobre<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)    |
| <b>7</b> Crema Hortelana<br>Abadejo a la Vizcaína<br>Arroz Pilaf Integral<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)                     | <b>8</b> Coliflor Ajoarriero<br>Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)<br>Yogur Desnatado o Natural                 | <b>9</b> Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite<br>Fogonero al Horno<br>Zanahorias Rehogadas<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo) | <b>10</b> Cazuela de Patatas con Magro<br>Pinchito de Pollo<br>Pisto Riojano<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)<br>Yogur Desnatado o Natural     | <b>11</b> Crema de Zanahoria<br>Palometa Encebollada<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)                  |
| <b>14</b> Crema de Calabacín<br>Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)           | <b>15</b> Brócoli al Pimentón<br>Abadejo con Salsa de Adobo<br>Zanahorias Salteadas<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)<br>Yogur Desnatado o Natural         | <b>16</b> Arroz con Magro<br>Salchichas Encebolladas<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)               | <b>17</b> Crema de Verduras<br>Merluza al Horno<br>Patatitas Asadas<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)<br>Yogur Desnatado o Natural              | <b>18</b> Cazuela de Patatas con Magro<br>Pollo al Horno Marinado<br>Zanahorias Guisada<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo) |
| <b>21</b> Cazuela de Patatas con Magro<br>Bacalao al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo) | <b>22</b> Crema de Zanahoria y Boniato<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)<br>Yogur Desnatado o Natural    | <b>23</b> Brócoli al Vapor<br>Magro de Cerdo con Tomate<br>Patatitas Rehogadas<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)                        | <b>24</b> Arroz con Verduras<br>Pavo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)<br>Yogur Desnatado o Natural | <b>25</b> Crema de Verduras<br>Merluza al Romero<br>Zanahorias Guisada<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)                  |
| <b>28</b> Crema Parmentiere<br>Salchichas Encebolladas<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)                      | <b>29</b> Coliflor gratinada<br>Lomo Fresco de Cerdo en Salsa<br>Patatas Panaderas al Horno<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)<br>Yogur Desnatado o Natural | <b>30</b> Cazuela de Arroz<br>Palometa al Horno al Limón<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)           | <b>31</b> Crema de Calabaza<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Patatitas Asadas<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada (No Frutas con Pelo)<br>Yogur Desnatado o Natural  |  |