

Lunes

- 2 Crema Hortelana
- Abadejo a la Vizcaína 4
- Arroz Pilaf Integral 9T
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T

Kcal: 703 Lip: 15,36 Prot: 29,27 HC: 109,85

9  FESTIVO

- 16 Arroz Campesina 9T
- Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
- Verduritas al Vapor
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T

Kcal: 1056 Lip: 33,83 Prot: 22,58 HC: 167,91

23

30

Martes

- 3 Potaje de Lentejas 1T
- Tortilla de Espinacas 3
- Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T
- Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 963 Lip: 23,62 Prot: 39,87 HC: 148,45

- 10 Puchero de Garbanzos con Mijo 5T-6T-7T-8T-11T
- Abadejo con Salsa de Adobo 4-12
- Salteado Mediterráneo
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T
- Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 981 Lip: 21,58 Prot: 47,04 HC: 148,54

- 17 Crema de Zanahoria y Boniato
- Tortilla de Calabacín 3
- Ensalada Verde 9T-12
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T
- Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 939 Lip: 27,32 Prot: 27,74 HC: 139,35

24

31

Miércoles

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

Kcal: 1.001 Lip: 29,32 Prot: 32,04 HC: 155,75

- 11 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
- Tortilla de Patata 3
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T

Kcal: 1.007 Lip: 28,26 Prot: 30,38 HC: 161,90

- 18 Potaje de Judías Blancas
- Magro de Cerdo con Tomate
- Patatitas Rehogadas 9T
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T

Kcal: 821 Lip: 17,50 Prot: 26,49 HC: 140,99

25

31

Jueves

- 5 Macarrones en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
- Pinchito de Pollo
- Judías Verdes Salteadas
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T
- Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 945 Lip: 33,39 Prot: 24,78 HC: 135,74

- 12 Lentejas con Verduras 1T
- Merluza al Horno 2T-4-9T-14T
- Guisantes Salteados
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T
- Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 884 Lip: 18,72 Prot: 45,98 HC: 135,42

- 19 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T
- Redondo de Pavo al Horno 6-7
- Judías Verdes Rehogadas
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T
- Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 951 Lip: 23,42 Prot: 38,06 HC: 146,24

26

31

Viernes



FESTIVO

- 6 Tiburón Caseros 1-3T-6T-10T
- Pollo al Horno Marinado 9T
- Zanahorias Guisada 9T
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T

Kcal: 881,32 Lip: 21,37 Prot: 39,21 HC: 132,20

- 20 Garbanzos Guisados 9T
- Merluza al Romero 2T-4-9T-14T
- Guisantes al Ajillo
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Natillas 7

Kcal: 935,35 Lip: 24,38 Prot: 43,30 HC: 137,46

27

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-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"



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 Crema Hortelana</p> <p>Abadejo a la Vizcaína</p> <p>Arroz Pilaf Integral</p> <p>Fruta de Temporada Permitida</p>	<p>3 Coliflor Ajoarriero</p> <p>Pavo al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Fruta de Temporada Permitida</p> <p>Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>4 Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite</p> <p>Merluza al Horno</p> <p>Zanahorias Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada Permitida</p>	<p>5 Cazuela de Patatas con Magro</p> <p>Pinchito de Pollo</p> <p>Pisto Riojano</p> <p>Fruta de Temporada Permitida</p> <p>Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>6</p> <p></p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p></p> <p>FESTIVO</p>	<p>10 Brócoli al Pimentón</p> <p>Abadejo con Salsa de Adobo</p> <p>Zanahorias Salteadas</p> <p>Fruta de Temporada Permitida</p> <p>Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>11 Arroz con Magro</p> <p>Salchichas Encebolladas</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Permitida</p>	<p>12 Crema de Verduras</p> <p>Merluza al Horno</p> <p>Patatitas Asadas</p> <p>Fruta de Temporada Permitida</p> <p>Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>13 Cazuela de Patatas con Magro</p> <p>Pollo al Horno Marinado</p> <p>Zanahorias Guisada</p> <p>Fruta de Temporada Permitida</p>
<p>16 Cazuela de Patatas con Magro</p> <p>Bacalao al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Permitida</p>	<p>17 Crema de Zanahoria y Boniato</p> <p>Filete de Pollo a la Plancha</p> <p>Ensalada Verde</p> <p>Fruta de Temporada Permitida</p> <p>Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>18 Brócoli al Vapor</p> <p>Magro de Cerdo con Tomate</p> <p>Patatitas Rehogadas</p> <p>Fruta de Temporada Permitida</p>	<p>19 Arroz con Verduras</p> <p>Pavo al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Fruta de Temporada Permitida</p> <p>Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>20 Crema de Verduras</p> <p>Merluza al Romero</p> <p>Zanahorias Guisada</p> <p>Yogur Desnatado o Natural</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			