

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



4 Arroz a la Cubana 9T  
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón

Salteado Campestre  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 937 Lip: 28,09 Prot: 38,47 HC: 135,83

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

Guisantes Salteados  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 818 Lip: 18,88 Prot: 37,56 HC: 119,96

18 Arroz Campesina 9T  
Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12

Jardinera de Verduras  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 825 Lip: 15,44 Prot: 31,09 HC: 141,97

25



5 Lentejas Estofadas 1T  
Tortilla de Espinacas 3

Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 964 Lip: 23,63 Prot: 39,90 HC: 148,86

12 Puchero de Lentejas 1T  
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas 2T-4-14T

Zanahoria al Vapor 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 923 Lip: 21,34 Prot: 52,06 HC: 132,29

19 Garbanzos con Verduras  
Tortilla de Patata 3

Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 1.032 Lip: 31,30 Prot: 37,76 HC: 152,26

26 Arroz a la Cubana 9T  
Palometa Asada 2T-4-9T-14T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 888 Lip: 20,57 Prot: 40,79 HC: 138,75

6 Crema Hortelana  
Abadejo al Ajillo 4-9T

Zanahorias Salteadas 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 650 Lip: 15,03 Prot: 28,19 HC: 99,02

13 Paella de Verduras 9T  
Tortilla de Calabacín 3

Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 981 Lip: 27,52 Prot: 25,80 HC: 160,02

20 Crema Solferino  
Jamoncitos de Pollo al Horno 12

Arroz Pilaf Integral 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 775 Lip: 18,68 Prot: 34,43 HC: 116,85

27 Crema Parmentiere  
Redondo de Pavo al Horno 6-7-12T

Pisto Riojano  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 717 Lip: 20,17 Prot: 26,67 HC: 106,96

7 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno 1-6-9T-12

Patatas Panaderas al Horno  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 921 Lip: 22,72 Prot: 33,18 HC: 145,46

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

Patatitas Asadas 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 874 Lip: 18,22 Prot: 35,86 HC: 140,51

21 Lentejas Caseras 1T  
Filete de Cerdo a la Gallega

Menestra Salteada  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 872 Lip: 18,98 Prot: 44,35 HC: 132,91

28 Coditos con Tomate y Queso 1-3T-6T-7-10T  
Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T

Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 925 Lip: 25,06 Prot: 36,71 HC: 138,98

8 Garbanzos Estofados 9T  
Merluza al Horno al Limón 4-9T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 849,46 Lip: 22,02 Prot: 40,30 HC: 124,54

15 Alubias Pintas Guisadas  
Lomo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maiz 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 805,43 Lip: 18,50 Prot: 38,87 HC: 123,54

22 Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T  
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T

Zanahorias Guisada 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 955,57 Lip: 26,50 Prot: 27,25 HC: 152,40

29 Garbanzos Guisados 9T  
Pollo con Chimichurri 1T-9T-10T-12

Patatas a lo Pobre  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 860,11 Lip: 22,43 Prot: 44,06 HC: 122,66



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**

1



**FESTIVO**

**4** Arroz a la Cubana  
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada Permitida

**11** Crema de Zanahoria y Boniato  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada Permitida

**18** Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite  
Abadejo en Salsa Verde  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada Permitida

**25**



**FESTIVO**

**5** Brócoli al Pimentón  
Pavo al Horno  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada Permitida  
Yogur Desnatado o Natural

**12** Brócoli al Pimentón  
Bacalao al Horno al Ajillo  
Zanahoria al Vapor

Fruta de Temporada Permitida  
Yogur Desnatado o Natural

**19** Brócoli al Pimentón  
Pavo al Horno a Las Finas Hierbas  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada Permitida  
Yogur Desnatado o Natural

**26** Arroz a la Cubana  
Palometa Asada  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada Permitida  
Yogur Desnatado o Natural

**6** Crema Hortelana  
Abadejo al Ajillo  
Zanahorias Salteadas

Fruta de Temporada Permitida

**13** Arroz con Verduras  
Salchichas Encebolladas  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada Permitida

**20** Crema Solferino  
Jamoncitos de Pollo al Horno  
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada Permitida

**27** Crema Parmentiere  
Pavo al Horno  
Pisto Riojano

Fruta de Temporada Permitida

**7** Salteado de Verduras  
Filete de Pollo a la Plancha  
Patatas Panaderas al Horno

Fruta de Temporada Permitida  
Yogur Desnatado o Natural

**14** Crema de Calabacín  
Merluza al Horno al Ajillo  
Patatitas Asadas

Fruta de Temporada Permitida  
Yogur Desnatado o Natural

**21** Crema de Verduras  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada Permitida  
Yogur Desnatado o Natural

**28** Brócoli al Vapor  
Merluza al Horno al Ajillo  
Ensalada Verde

Fruta de Temporada Permitida  
Yogur Desnatado o Natural

**8** Arroz con Tomate  
Merluza al Horno al Limón  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada Permitida

**15** Coliflor Ajoarriero  
Lomo de Cerdo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada Permitida

**22** Cazuela de Patatas con Magro  
Merluza al Horno  
Zanahorias Guisada

Fruta de Temporada Permitida

**29** Cazuela de Patatas con Magro  
Pollo con Chimichurri  
Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada Permitida

*mediterránea*