

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Arroz Campesina **9T**
Abadejo en Salsa Verde **4-9T-12**
Jardinera de Verduras
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 840 Lip: 16,31 Prot: 31,29 HC: 143,35

Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa **3**
Guisantes con Ajo y Perejil **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 844 Lip: 20,75 Prot: 34,19 HC: 132,44

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

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

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: 926 Lip: 22,74 Prot: 41,28 HC: 142,20

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

Lentejas con Verduras **1T**
Salchichas al Horno **6**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 900 Lip: 28,49 Prot: 37,17 HC: 126,48

Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno **12**
Arroz Pilaf Integral **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 783 Lip: 19,11 Prot: 34,53 HC: 117,54

Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno **6-7**
Pisto Riojano
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 732 Lip: 21,04 Prot: 26,87 HC: 108,34

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

Crema de Calabaza
Filete de Caballa **4**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 760 Lip: 19,82 Prot: 43,59 HC: 102,57

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

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

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

Alubias Pintas Guisadas
Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

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

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:993,07 Lip:28,67 Prot:27,74 HC:155,85

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:921,85 Lip:22,57 Prot:45,46 HC:135,89

Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada **2T-4-9T-14T**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal:858,84 Lip:21,62 Prot:45,71 HC:122,89

- 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"



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	2	3
6	7	 FESTIVO		
13	14	8	9	10
Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Abadejo en Salsa Verde Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	Brócoli al Pimentón Pavo al Horno a Las Finas Hierbas Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Arroz con Tomate Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	Crema de Calabaza Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Coliflor Ajoarriero Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida
20	21	15	16	17
Crema de Calabaza Lomo de Cerdo a la Plancha Patatas Panaderas al Horno Fruta de Temporada Permitida	Arroz a la Cubana Palometa Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada Permitida	Crema de Verduras Filete de Cerdo a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Cazuela de Patatas con Magro Merluza al Horno Zanahorias Guisada Fruta de Temporada Permitida
27	28	22	23	24
Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada Permitida	Coliflor Ajoarriero Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Crema Parmentiere Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada Permitida	Brócoli al Vapor Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Cazuela de Patatas con Magro Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Fruta de Temporada Permitida
		29	30	31
		Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Merluza al Horno Zanahorias Rehogadas Fruta de Temporada Permitida	Cazuela de Patatas con Magro Pinchito de Pollo Pisto Riojano Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	Crema de Zanahoria Palometa Encebollada Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida

mediterránea