

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Calabacín Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	4 Brócoli al Pimentón Abadejo con Salsa de Adobo Zanahorias Salteadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	5 Arroz con Magro Salchichas Encebolladas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	6 Crema de Verduras Merluza al Horno Patatitas Asadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	7 Cazuela de Patatas con Magro Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Permitida
10 Cazuela de Patatas con Magro Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	11 Crema de Zanahoria y Boniato Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	12 Brócoli al Vapor Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Fruta de Temporada Permitida	13 Arroz con Verduras Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	14 Crema de Verduras Merluza al Romero Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Permitida
17 Crema Parmentiere Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida	18 Coliflor Gratinada Lomo de Cerdo en Salsa Patatas Panaderas al Horno Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	19 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida	20 Crema de Calabaza Filete de Pollo a la Plancha Patatitas Asadas Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	21 Cazuela de Patatas con Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida
24 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Permitida	25 Brócoli al Pimentón Pavo al Horno Ensalada Verde Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	26 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Salteadas Fruta de Temporada Permitida	27 Salteado de Verduras Filete de Pollo a la Plancha Patatas Panaderas al Horno Fruta de Temporada Permitida Yogur Desnatado o Natural	28 Arroz con Tomate Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Permitida

mediterránea

Lunes

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

Kcal: 783 **Lip:** 24,98 **Prot:** 19,04 **HC:** 119,32

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

Kcal: 932 **Lip:** 25,46 **Prot:** 18,53 **HC:** 160,26

17 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 634 **Lip:** 19,02 **Prot:** 19,04 **HC:** 96,75

24 Arroz Integral a la Cubana 9T
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Salteado Campestre
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 966 **Lip:** 31,46 **Prot:** 39,25 **HC:** 129,80

Martes

4 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

11 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

18 Potaje de Lentejas 1T
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 902 **Lip:** 19,68 **Prot:** 47,34 **HC:** 136,09

25 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

Miércoles

5 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

12 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

19 Cazuela de Arroz 9T
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 876 **Lip:** 21,63 **Prot:** 36,99 **HC:** 137,37

26 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

Jueves

6 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

13 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

20 Alubias Blancas con Mijo 5T-6T-7T-8T-11T
Salchichas al Horno 6
Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 1.078 **Lip:** 30,10 **Prot:** 43,54 **HC:** 159,29

27 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: 1.020 **Lip:** 25,03 **Prot:** 35,06 **HC:** 162,14

Viernes

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

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

14 Garbanzos Guisados 9T
Merluza al Romero 2T-4-9T-14T
Guisantes al Ajillo
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 857,55 **Lip:** 21,03 **Prot:** 39,86 **HC:** 129,89

21 Fideua de Pollo 1-3T-6T-9T-10T
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 2T-4-12-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 803,15 **Lip:** 19,66 **Prot:** 34,64 **HC:** 121,92

28 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

- ALÉRGENOS**
1-Gluten
2-Crustáceo
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