

Lunes

3



FESTIVO

- 10 Arroz Campesina [9T](#)
Abadejo en Salsa Verde [4-9T-12](#)
Jardinera de Verduras
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 647 Lip: 15,46 Prot: 25,14 HC: 103,61

- 17 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa [3](#)
Guisantes con Ajo y Perejil [9T](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 651 Lip: 19,90 Prot: 28,04 HC: 92,70

- 24 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína [4](#)
Arroz Pilaf Integral [9T](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 507 Lip: 14,63 Prot: 23,12 HC: 70,11

- 31 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: 591 Lip: 24,13 Prot: 12,89 HC: 79,58

Martes

4



FESTIVO

- 11 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: 839 Lip: 30,45 Prot: 31,61 HC: 112,52

- 18 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: 733 Lip: 21,90 Prot: 35,13 HC: 102,46

- 25 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: 770 Lip: 22,77 Prot: 33,71 HC: 108,71

Miércoles

5

- Paella de Verduras [9T](#)
Tortilla de Calabacín [3](#)
Ensalada Verde [9T-12](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 788 Lip: 26,67 Prot: 19,64 HC: 120,28

- 12 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno [12](#)
Arroz Pilaf Integral [9T](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 588 Lip: 18,38 Prot: 28,38 HC: 77,80

- 19 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno [6-7](#)
Pisto Riojano
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 539 Lip: 20,19 Prot: 20,72 HC: 68,60

- 26 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: 808 Lip: 28,47 Prot: 25,88 HC: 116,01

Jueves

6

- Crema de Zanahoria
Filete de Caballa [4](#)
Ensalada de Lechuga y Maíz [9T-12](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)
Yogur Desnatado o Natural [7](#)

Kcal: 592 Lip: 18,89 Prot: 37,40 HC: 68,93

- 13 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: 679 Lip: 18,13 Prot: 38,19 HC: 93,16

- 20 Macarrones 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: 732 Lip: 24,21 Prot: 30,56 HC: 99,23

- 27 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: 884 Lip: 38,30 Prot: 37,71 HC: 97,20

Viernes

7

- Alubias Pintas Guisadas
Salchichas al Horno [6](#)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria [9T-12](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 701,60 Lip: 27,94 Prot: 29,92 HC: 85,74

- 14 Espirales con Tomate [1-3T-6T-10T](#)
Palitos de Merluza [1-2T-4-6T-7T-10T-14T](#)
Zanahorias Guisadas [9T](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 800,42 Lip: 27,82 Prot: 21,59 HC: 116,11

- 21 Garbanzos Guisados [9T](#)
Pollo con Chimichurri [9T-12](#)
Patatas a lo Pobre
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

Kcal: 727,99 Lip: 21,70 Prot: 39,16 HC: 95,95

- 28 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada [2T-4-9T-14T](#)
Ensalada Verde [9T-12](#)
Pan Integral [1-6T-10T-11T](#)
Fruta de Temporada [9T](#)

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

ALÉRGICOS
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
3	 FESTIVO	 FESTIVO	5	6	7
10	17	18	19	20	21
24	31	25	26	27	28

mediterránea