

Lunes

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

Kcal: 656 **Lip:** 15,17 **Prot:** 25,30 **HC:** 103,17

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

Kcal: 653 **Lip:** 20,23 **Prot:** 28,16 **HC:** 90,70

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

Kcal: 509 **Lip:** 14,63 **Prot:** 23,20 **HC:** 69,28

- 26** 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

- 6** Garbanzos con Verduras
Salchichas al Horno **6**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 723 **Lip:** 30,31 **Prot:** 29,59 **HC:** 86,41

- 13** Arroz a la Cubana **9T**
Palometa Asada **2T-4-9T-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 695 **Lip:** 20,08 **Prot:** 30,51 **HC:** 99,13

- 20** Potaje de Lentejas **1T**
Tortilla de Espinacas **3**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 720 **Lip:** 22,23 **Prot:** 29,28 **HC:** 102,37

- 27** Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo **4**
Salteado Mediterráneo
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 654 **Lip:** 19,31 **Prot:** 34,15 **HC:** 86,92

Miércoles

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

Kcal: 605 **Lip:** 23,94 **Prot:** 20,39 **HC:** 74,87

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

Kcal: 522 **Lip:** 14,97 **Prot:** 24,46 **HC:** 72,57

- 21** Arroz al Curry **9T**
Albóndigas en Salsa **1-6-12**
Zanahorias Rehogadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 848 **Lip:** 28,22 **Prot:** 30,36 **HC:** 118,85

- 28** Paella de Marisco **2-4T-9T-12-14**
Tortilla de Patata **3**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 868 **Lip:** 27,58 **Prot:** 28,52 **HC:** 127,58

Jueves

1



FESTIVO

- 8** Lentejas Caseras **1T**
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 551 **Lip:** 15,70 **Prot:** 20,47 **HC:** 84,94

- 15** Macarrones con Tomate y Queso
1-3T-6T-7-10T
Merluza al Horno al Ajillo **2T-4-9T-14T**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 687 **Lip:** 22,55 **Prot:** 25,65 **HC:** 96,93

- 22** Macarrones en Salsa Provenzal
1-3T-6T-10T
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 694 **Lip:** 17,32 **Prot:** 39,74 **HC:** 96,39

- 29** Lentejas con Verduras **1T**
Merluza al Horno **2T-4-9T-14T**
Guisantes Salteados
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 648 **Lip:** 17,72 **Prot:** 35,38 **HC:** 88,04

Viernes

2



FESTIVO

- 9** 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: 792,12 **Lip:** 26,18 **Prot:** 22,38 **HC:** 116,81

- 16** Garbanzos Guisados **9T**
Pollo con Chimichurri **9T-12**
Patatas a lo Pobre **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 725,78 **Lip:** 21,87 **Prot:** 40,19 **HC:** 96,05

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

Kcal: 661,65 **Lip:** 20,67 **Prot:** 39,53 **HC:** 82,32

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

Kcal: 687,88 **Lip:** 19,06 **Prot:** 32,88 **HC:** 97,40



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

5 Coliflor Ajoarriero
Abadejo en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada Permitida

12 Crema de Calabaza
Lomo de Cerdo a la Plancha
Patatas Panaderas al Horno

Fruta de Temporada Permitida

19 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada Permitida

26 Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Ensalada Verde

Fruta de Temporada Permitida

6 Brócoli al Pimentón
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada Permitida

13 Arroz a la Cubana
Palometa Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada Permitida

20 Coliflor Ajoarriero
Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada Permitida

27 Brócoli al Pimentón
Abadejo con Salsa de Adobo
Zanahorias Salteadas

Fruta de Temporada Permitida

7 Gazpacho
Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Desnatado o Natural

14 Crema Parmentiere
Pavo al Horno
Pisto Riojano

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Desnatado o Natural

21 Arroz Blanco Rehogado
Merluza al Horno
Zanahorias Rehogadas

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Desnatado o Natural

28 Arroz con Magro
Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada Permitida
Yogur Desnatado o Natural

1



FESTIVO

8 Pisto
Filete de Cerdo a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada Permitida

15 Brócoli al Vapor
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde

Fruta de Temporada Permitida

22 Cazuela de Patatas con Magro
Pinchito de Pollo
Pisto Riojano

Fruta de Temporada Permitida

29 Crema de Verduras
Merluza al Horno
Patatitas Asadas

Fruta de Temporada Permitida

2



FESTIVO

9 Cazuela de Patatas con Magro
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada Permitida

16 Cazuela de Patatas con Magro
Pollo con Chimichurri
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada Permitida

23 Crema de Zanahoria
Palometa Encebollada
Ensalada Verde

Fruta de Temporada Permitida

30 Cazuela de Patatas con Magro
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias Guisadas

Fruta de Temporada Permitida

mediterránea