

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