

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

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

Kcal: 826 **Lip:** 18,50 **Prot:** 39,79 **HC:** 127,27

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**

Kcal: 879 **Lip:** 24,58 **Prot:** 32,15 **HC:** 133,34

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: 900 **Lip:** 32,91 **Prot:** 20,22 **HC:** 130,10

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**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 1.039 **Lip:** 29,15 **Prot:** 32,30 **HC:** 161,49

Garbanzos Guisados **9T**
Pollo con Chimichurri **1T-9T-10T-12**
Patatas a lo Pobre
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 967 **Lip:** 23,05 **Prot:** 50,02 **HC:** 141,53

Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada **2T-4-9T-14T**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 904 **Lip:** 22,10 **Prot:** 50,27 **HC:** 128,53

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 Vizcaina **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

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

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 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**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 924 **Lip:** 22,68 **Prot:** 41,21 **HC:** 142,03

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

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

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

Kcal: 782,91 **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: 731,61 **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: 1.000,86 **Lip:** 29,32 **Prot:** 32,04 **HC:** 155,75

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: 1.006,85 **Lip:** 28,26 **Prot:** 30,38 **HC:** 161,90

mediterránea



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