

Lunes

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

Kcal: 838 **Lip:** 18,24 **Prot:** 41,42 **HC:** 129,78

10 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**

Kcal: 905 **Lip:** 22,94 **Prot:** 33,50 **HC:** 140,60

17 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**

Kcal: 1.033 **Lip:** 29,62 **Prot:** 38,98 **HC:** 153,65

24 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**

Kcal: 975 **Lip:** 24,55 **Prot:** 30,50 **HC:** 156,50

Martes

4 Tiburón Caseros **1-3T-6T-10T**
Pollo al Horno Marinado **9T**
Zanahorias Guisadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 927 **Lip:** 21,85 **Prot:** 43,77 **HC:** 137,84

11 Garbanzos Guisados **9T**
Merluza al Romero **2T-4-9T-14T**
Guisantes al Ajillo
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 903 **Lip:** 21,51 **Prot:** 44,42 **HC:** 135,53

18 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**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 849 **Lip:** 20,14 **Prot:** 39,20 **HC:** 127,56

25 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**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 895 **Lip:** 22,50 **Prot:** 44,86 **HC:** 130,18

Miércoles

5 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

12 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

19 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

26 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado **9T-12**
Guisantes Salteados
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 818 **Lip:** 18,88 **Prot:** 37,56 **HC:** 119,96

Jueves

6 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

13 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

20 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

27 Puchero de Lentejas **1T**
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas **2T-4-14T**
Zanahoria al Vapor **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 923 **Lip:** 21,34 **Prot:** 52,06 **HC:** 132,29

Viernes

7 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 820,97 **Lip:** 17,50 **Prot:** 26,49 **HC:** 140,99

14 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: 876,48 **Lip:** 21,63 **Prot:** 36,99 **HC:** 137,37

21 Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo **4-9T**
Zanahorias Rehogadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 650,42 **Lip:** 15,03 **Prot:** 28,19 **HC:** 99,02

28 Paella de Verduras **9T**
Tortilla de Calabacín **3**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 981,00 **Lip:** 27,52 **Prot:** 25,80 **HC:** 160,02

- 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-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 |