

## Lunes

3



FESTIVO

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

17 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**

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

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

## Martes

4



FESTIVO

11 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**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

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

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

## Miércoles

5

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

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

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

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**

## Jueves

6

Garbanzos con Verduras  
Tortilla de Patata **3**  
Ensalada Verde **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

13 Arroz a la Cubana **9T**  
Palometa al Horno al Limón **2T-4-9T-14T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

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**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

27 Puchero de Garbanzos con Mijo **5T-6T-7T-8T-11T**  
Abadejo con Salsa de Adobo **4**  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

## Viernes

7

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

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

21 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**

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**

## 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"



ESCANEA 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