

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Macarrones 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: 737 Lip: 21,06 Prot: 37,12 HC: 100,24

2 Arroz Campesina 9T
 Buñuelos de Bacalao 1-2T-4T-7T-14T
 Verduritas al Vapor
 Pan Integral 1-6T-10T-11T
 Fruta de Temporada 9T
Kcal: 751 Lip: 24,79 Prot: 12,02 HC: 120,03

3 Crema de Zanahoria y Boniato
 Tortilla de Calabacín 3
 Ensalada Verde 9T
 Pan Integral 1-6T-10T-11T
 Fruta de Temporada 9T
 Yogur Desnatado o Natural 7
Kcal: 747 Lip: 26,47 Prot: 21,58 HC: 99,59

4 Potaje de Judías Blancas
 Magro de Cerdo con Tomate
 Patatitas Rehogadas 9T
 Pan Integral 1-6T-10T-11T
 Fruta de Temporada 9T
Kcal:624,31 Lip:16,65 Prot:20,63 HC:99,68

7 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: 716 Lip: 22,18 Prot: 26,86 HC: 102,98

8 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: 707 Lip: 20,52 Prot: 38,16 HC: 95,40

9 Crema Parmentiere
 Tortilla Francesa 3
 Ensalada Verde 9T
 Pan Integral 1-6T-10T-11T
 Fruta de Temporada 9T
Kcal: 441 Lip: 18,17 Prot: 12,88 HC: 56,99

10 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: 704 Lip: 18,64 Prot: 41,07 HC: 95,39

11 Cazuela de Arroz 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
Kcal:691,56 Lip:20,82 Prot:30,37 HC:96,40

14 
FESTIVO

15 
FESTIVO

16 
FESTIVO

17 
FESTIVO

18 
FESTIVO

21 
FESTIVO

22 Garbanzos Estofados 9T
 Merluza al Horno al Limón 4-9T
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
 Pan Integral 1-6T-10T-11T
 Fruta de Temporada 9T
 Yogur Desnatado o Natural 7
Kcal: 699 Lip: 21,51 Prot: 38,59 HC: 89,95

23 Crema de Zanahoria y Boniato
 Pollo Asado 9T-12
 Guisantes Salteados
 Pan Integral 1-6T-10T-11T
 Fruta de Temporada 9T
Kcal: 626 Lip: 18,03 Prot: 31,41 HC: 80,22

24 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: 727 Lip: 20,35 Prot: 45,80 HC: 92,07

25 Paella de Verduras 9T
 Tortilla de Calabacín 3
 Ensalada Verde 9T
 Pan Integral 1-6T-10T-11T
 Fruta de Temporada 9T
Kcal:796,07 Lip:26,71 Prot:19,17 HC:119,05

28 Pajaritas Napolitana 1-3T-6T-10T
 Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T
 Patatitas Asadas 9T
 Pan Integral 1-6T-10T-11T
 Fruta de Temporada 9T
Kcal: 672 Lip: 19,04 Prot: 25,62 HC: 98,60

29 Alubias Pintas Guisadas
 Lomo de Cerdo a la Plancha
 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
 Pan Integral 1-6T-10T-11T
 Fruta de Temporada 9T
 Yogur Desnatado o Natural 7
Kcal: 670 Lip: 18,37 Prot: 39,83 HC: 89,33

30 Arroz Campesina 9T
 Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12
 Jardinera de Verduras
 Pan Integral 1-6T-10T-11T
 Fruta de Temporada 9T
Kcal: 658 Lip: 15,78 Prot: 25,18 HC: 102,05

- ALÉRGICOS**
 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