

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustáceo
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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo 4 Salteado Mediterráneo Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 702 Lip: 19,68 Prot: 38,43 HC: 93,00	2 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 Kcal: 822 Lip: 27,45 Prot: 23,76 HC: 120,93	3 Lentejas con Verduras 1T Merluza al Horno 2T-4-9T-14T Guisantes Salteados Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 687 Lip: 17,74 Prot: 39,72 HC: 95,20	4 Macarrones Caseros 1-3T-6T-10T Pollo al Horno Marinado 9T Zanahorias Guisadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 691,38 Lip: 20,58 Prot: 32,56 HC: 94,60
7 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	8 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	9 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 624 Lip: 16,65 Prot: 20,63 HC: 99,68	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 Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 762 Lip: 22,66 Prot: 31,42 HC: 108,62	11 Garbanzos Guisados 9T Merluza al Romero 2T-4-9T-14T Guisantes al Ajillo Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 661,32 Lip: 20,04 Prot: 33,60 HC: 89,76
14  FESTIVO	15  FESTIVO	16  FESTIVO	17  FESTIVO	18  FESTIVO
21  FESTIVO	22  FESTIVO	23 Gazpacho 1 Filete de Caballa 4 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 511 Lip: 20,91 Prot: 32,13 HC: 48,53	24 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T Salchichas al Horno 6 Patatas Panaderas al Horno Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 831 Lip: 29,75 Prot: 28,70 HC: 111,93	25 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 Kcal: 653,23 Lip: 21,03 Prot: 34,03 HC: 84,31
28 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	29 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	30 Paella de Verduras 9T Tortilla de Calabacín 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 796 Lip: 26,71 Prot: 19,17 HC: 119,05		



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

mediterránea