

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

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

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

Kcal: 782,91 Lip: 19,11 Prot: 34,53 HC: 117,54

Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno 12
Arroz Pilaf Integral 9T
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

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

1



2

3

6



7

8

Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada

9

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

10

Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

13

Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

14

Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15

Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil

Fruta de Temporada

16

Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

17

Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

20

Coditos con Tomate y Queso
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

21

Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22

Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

23

Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

24

Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas

Fruta de Temporada

27

Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada

28

Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29

Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada

30

Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

31

Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		 FESTIVO		
6	7	8	9	10
 FESTIVO		Arroz Campesina Abadejo en Salsa Verde Jardinera de Verduras Fruta de Temporada	Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Crema Solferino Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada
13	14	15	16	17
Lentejas Caseras Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Fruta de Temporada	Espirales con Tomate Palitos de Merluza Zanahorias Guisada Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Fruta de Temporada	Arroz a la Cubana Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Crema Parmentiere Redondo de Pavo al Horno Pisto Riojano Fruta de Temporada
20	21	22	23	24
Coditos con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Fruta de Temporada	Garbanzos Guisados Pollo con Chimichurri Patatas a lo Pobre Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada	Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Fruta de Temporada
27	28	29	30	31
Macarrones en Salsa Provenzal Pinchito de Pollo Judías Verdes Salteadas Fruta de Temporada	Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Crema de Calabacín Lomo al Horno Jardinera de Verduras Fruta de Temporada	Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3



6



7

8

Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada

9

Garbanzos con Verduras
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Ensalada Verde

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

10

Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

13

Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada

Fruta de Temporada

14

Pasta con Tomate Dieta
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15

Potaje de Judías Blancas
Filete de Pollo a la Plancha
Guisantes con Ajo y Perejil

Fruta de Temporada

16

Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

17

Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano

Fruta de Temporada

20

Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde

Fruta de Temporada

21

Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22

Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral

Fruta de Temporada

23

Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Maíz

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

24

Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas

Fruta de Temporada

27

Pasta a la Provenzal Dieta
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas

Fruta de Temporada

28

Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29

Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras

Fruta de Temporada

30

Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo

Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

31

Paella de Marisco
Salchichas Encebolladas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

3

6



7

8

Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

9

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

10

Crema Solferino
Jamonicitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

13

Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

14

Espirales con Tomate
Merluza al Horno
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

15

Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

16

Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

17

Crema Parmentiere
Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

20

Pasta con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

21

Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

22

Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

23

Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

24

Arroz al Curry
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

27

Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

28

Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

29

Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

30

Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

31

Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

3

6



7

8

Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

9

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

10

Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

13

Lentejas Caseras
Tortilla de Patata
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

14

Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15

Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

16

Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

17

Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

20

Pasta con Tomate
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

21

Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22

Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

23

Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

24

Arroz al Curry
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

27

Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

28

Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29

Crema de Calabacín
Merluza Rebozada
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

30

Puchero de Garbanzos con Mijo
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

31

Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3



6



7

8

Arroz Campesina
Abadejo en Salsa Verde
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

9

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

10

Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

13

Lentejas Caseras
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada

14

Espirales con Tomate
Palitos de Merluza
Zanahorias Guisada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

15

Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa
Guisantes con Ajo y Perejil
Pan Integral
Fruta de Temporada

16

Arroz a la Cubana
Palometa al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

17

Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno
Pisto Riojano
Pan Integral
Fruta de Temporada

20

Coditos con Tomate y Queso
Merluza al Horno al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

21

Garbanzos Guisados
Pollo con Chimichurri
Patatas a lo Pobre
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

22

Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína
Arroz Pilaf Integral
Pan Integral
Fruta de Temporada

23

Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

24

Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite
Albóndigas en Salsa
Zanahorias Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

27

Macarrones en Salsa Provenzal
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

28

Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

29

Crema de Calabacín
Lomo de Cerdo a la Plancha
Jardinera de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

30

Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo
Salteado Mediterráneo
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

31

Paella de Marisco
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

mediterránea



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