

- 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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	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	5 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: 932 Lip: 25,46 Prot: 18,53 HC: 160,26	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	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
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	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	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	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	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
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	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	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	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	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
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	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	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	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	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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Fruta de Temporada	4 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	5 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduras al Vapor Fruta de Temporada	6 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Fruta de Temporada
10 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada	11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Fruta de Temporada	13 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada
17 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas Fruta de Temporada	18 Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Fruta de Temporada	20 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas Fruta de Temporada
24 Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Fruta de Temporada	25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Fruta de Temporada	27 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Fruta de Temporada	4 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	5 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduras al Vapor Fruta de Temporada	6 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Fruta de Temporada
10 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada	11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Fruta de Temporada	13 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada
17 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas Fruta de Temporada	18 Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Fruta de Temporada	20 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas Fruta de Temporada
24 Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Fruta de Temporada	25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Fruta de Temporada	27 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Fruta de Temporada	4 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	5 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Fruta de Temporada	6 Crema de Zanahoria y Boniato Pavo al Horno Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Fruta de Temporada
10 Pasta Napolitana Dieta Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Fruta de Temporada	11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Crema Parmentiere Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Fruta de Temporada	13 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada
17 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas Fruta de Temporada	18 Pasta con Verduras Dieta Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Fruta de Temporada	20 Lentejas Estofadas Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas Fruta de Temporada
24 Pasta con Tomate Dieta Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Fruta de Temporada	25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Fruta de Temporada	27 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Verduras Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	4	Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	5	Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduritas al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	6	Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	7	Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
10	Macarrones Napolitana Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	11	Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	12	Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	13	Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	14	Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
17	Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada	18	Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	19	Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	20	Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	21	Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
24	Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada	25	Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	26	Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	27	Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	28	Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	4 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	5 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	6 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Potaje de Judías Blancas Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
10 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	13 Potaje de Lentejas Filete de Pollo a la Plancha Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
17 Alubias Blancas con Mijo Tortilla Francesa Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	20 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
24 Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada	25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	27 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	4 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	5 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	6 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Potaje de Judías Blancas Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
10 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	13 Coliflor Rehogada con Ajo Lomo de Cerdo a la Plancha Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
17 Alubias Blancas con Mijo Lomo de Cerdo a la Plancha Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	20 Brócoli al Pimentón Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
24 Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada	25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	27 Brócoli al Pimentón Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Verduras Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	4 Tiburón Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	5 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduritas al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	6 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	7 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
10 Macarrones Napolitana Redondo de Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	12 Crema Parmentiere Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	13 Potaje de Lentejas Lomo de Cerdo en Salsa Menestra Rehogada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	14 Cazuela de Arroz Palometa al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada
17 Alubias Blancas Guisadas Salchichas al Horno Patatitas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada	18 Fideua de Pollo Merluza al Horno en Salsa de Adobo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	19 Arroz Integral a la Cubana Alitas de Pollo Asadas con Pimentón Salteado Campestre Pan Integral Fruta de Temporada	20 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	21 Crema Hortelana Abadejo al Ajillo Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada
24 Macarrones con Tomate Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada	25 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	26 Crema de Zanahoria y Boniato Pollo Asado Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada	27 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	28 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde 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