

## 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 Vizcaina **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

mediterránea

| Lunes                                                                                                                | Martes                                                                                                                                 | Miércoles                                                                                                           | Jueves                                                                                                                                                 | Viernes                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br><br><b>FESTIVO</b>      | <b>4</b><br><br><b>FESTIVO</b>                        | <b>5</b><br>Arroz Campesina<br>Abadejo en Salsa Verde<br>Jardinera de Verduras<br><br>Fruta de Temporada            | <b>6</b><br>Garbanzos con Verduras<br>Tortilla de Patata<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural                      | <b>7</b><br>Crema Solferino<br>Jamoncitos de Pollo al Horno<br>Arroz Pilaf Integral<br><br>Fruta de Temporada                         |
| <b>10</b><br>Lentejas Caseras<br>Filete de Cerdo a la Gallega<br>Menestra Salteada<br><br>Fruta de Temporada         | <b>11</b><br>Espirales con Tomate<br>Palitos de Merluza<br>Zanahorias Guisadas<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural  | <b>12</b><br>Potaje de Judías Blancas<br>Tortilla Francesa<br>Guisantes con Ajo y Perejil<br><br>Fruta de Temporada | <b>13</b><br>Arroz a la Cubana<br>Palometa al Horno al Limón<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural | <b>14</b><br>Crema Parmentiere<br>Redondo de Pavo al Horno<br>Pisto Riojano<br><br>Fruta de Temporada                                 |
| <b>17</b><br>Macarrones con Tomate y Queso<br>Merluza al Horno al Ajillo<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada | <b>18</b><br>Garbanzos Guisados<br>Pollo con Chimichurri<br>Patatas a lo Pobre<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural  | <b>19</b><br>Crema Hortelana<br>Abadejo a la Vizcaína<br>Arroz Pilaf Integral<br><br>Fruta de Temporada             | <b>20</b><br>Potaje de Lentejas<br>Tortilla de Espinacas<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural          | <b>21</b><br>Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite<br>Albóndigas en Salsa<br>Zanahorias Rehogadas<br><br>Fruta de Temporada |
| <b>24</b><br>Macarrones en Salsa Provenzal<br>Pinchito de Pollo<br>Judías Verdes Salteadas<br><br>Fruta de Temporada | <b>25</b><br>Alubias Pintas Estofadas<br>Palometa Encebollada<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural | <b>26</b><br>Crema de Calabacín<br>Lomo al Horno<br>Jardinera de Verduras<br><br>Fruta de Temporada                 | <b>27</b><br>Puchero de Garbanzos<br>Abadejo con Salsa de Adobo<br>Salteado Mediterráneo<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural        | <b>28</b><br>Paella de Marisco<br>Tortilla de Patata<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Fruta de Temporada                     |
| <b>31</b><br>Lentejas con Verduras<br>Merluza al Horno<br>Guisantes Salteados<br><br>Fruta de Temporada              |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |

mediterránea

| Lunes                                                                                                                | Martes                                                                                                                                 | Miércoles                                                                                                           | Jueves                                                                                                                                                 | Viernes                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br><br><b>FESTIVO</b>      | <b>4</b><br><br><b>FESTIVO</b>                        | <b>5</b><br>Arroz Campesina<br>Abadejo en Salsa Verde<br>Jardinera de Verduras<br><br>Fruta de Temporada            | <b>6</b><br>Garbanzos con Verduras<br>Tortilla de Patata<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural                      | <b>7</b><br>Crema Solferino<br>Jamoncitos de Pollo al Horno<br>Arroz Pilaf Integral<br><br>Fruta de Temporada                         |
| <b>10</b><br>Lentejas Caseras<br>Filete de Cerdo a la Gallega<br>Menestra Salteada<br><br>Fruta de Temporada         | <b>11</b><br>Espirales con Tomate<br>Palitos de Merluza<br>Zanahorias Guisadas<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural  | <b>12</b><br>Potaje de Judías Blancas<br>Tortilla Francesa<br>Guisantes con Ajo y Perejil<br><br>Fruta de Temporada | <b>13</b><br>Arroz a la Cubana<br>Palometa al Horno al Limón<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural | <b>14</b><br>Crema Parmentiere<br>Redondo de Pavo al Horno<br>Pisto Riojano<br><br>Fruta de Temporada                                 |
| <b>17</b><br>Macarrones con Tomate y Queso<br>Merluza al Horno al Ajillo<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada | <b>18</b><br>Garbanzos Guisados<br>Pollo con Chimichurri<br>Patatas a lo Pobre<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural  | <b>19</b><br>Crema Hortelana<br>Abadejo a la Vizcaína<br>Arroz Pilaf Integral<br><br>Fruta de Temporada             | <b>20</b><br>Potaje de Lentejas<br>Tortilla de Espinacas<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural          | <b>21</b><br>Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite<br>Albóndigas en Salsa<br>Zanahorias Rehogadas<br><br>Fruta de Temporada |
| <b>24</b><br>Macarrones en Salsa Provenzal<br>Pinchito de Pollo<br>Judías Verdes Salteadas<br><br>Fruta de Temporada | <b>25</b><br>Alubias Pintas Estofadas<br>Palometa Encebollada<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural | <b>26</b><br>Crema de Calabacín<br>Lomo al Horno<br>Jardinera de Verduras<br><br>Fruta de Temporada                 | <b>27</b><br>Puchero de Garbanzos<br>Abadejo con Salsa de Adobo<br>Salteado Mediterráneo<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural        | <b>28</b><br>Paella de Marisco<br>Tortilla de Patata<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Fruta de Temporada                     |
| <b>31</b><br>Lentejas con Verduras<br>Merluza al Horno<br>Guisantes Salteados<br><br>Fruta de Temporada              |                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |

mediterránea

| Lunes                                                                                                             | Martes                                                                                                                                  | Miércoles                                                                                                                      | Jueves                                                                                                                                                     | Viernes                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br><br><b>FESTIVO</b>   | <b>4</b><br><br><b>FESTIVO</b>                         | <b>5</b><br>Arroz Campesina<br>Abadejo en Salsa Verde<br>Jardinera de Verduras<br><br>Fruta de Temporada                       | <b>6</b><br>Garbanzos con Verduras<br>Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural | <b>7</b><br>Crema Solferino<br>Jamoncitos de Pollo al Horno<br><br>Arroz Pilaf Integral<br><br>Fruta de Temporada                     |
| <b>10</b><br>Lentejas Caseras<br>Filete de Cerdo a la Gallega<br>Menestra Salteada<br><br>Fruta de Temporada      | <b>11</b><br>Pasta con Tomate Dieta<br>Palitos de Merluza<br>Zanahorias Guisadas<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural | <b>12</b><br>Potaje de Judías Blancas<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Guisantes con Ajo y Perejil<br><br>Fruta de Temporada | <b>13</b><br>Arroz a la Cubana<br>Palometa al Horno al Limón<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural     | <b>14</b><br>Crema Parmentiere<br>Redondo de Pavo al Horno<br>Pisto Riojano<br><br>Fruta de Temporada                                 |
| <b>17</b><br>Pasta con Tomate Dieta<br>Merluza al Horno al Ajillo<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada     | <b>18</b><br>Garbanzos Guisados<br>Pollo con Chimichurri<br>Patatas a lo Pobre<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural   | <b>19</b><br>Crema Hortelana<br>Abadejo a la Vizcaína<br>Arroz Pilaf Integral<br><br>Fruta de Temporada                        | <b>20</b><br>Potaje de Lentejas<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural       | <b>21</b><br>Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite<br>Albóndigas en Salsa<br>Zanahorias Rehogadas<br><br>Fruta de Temporada |
| <b>24</b><br>Pasta a la Provenzal Dieta<br>Pinchito de Pollo<br>Judías Verdes Salteadas<br><br>Fruta de Temporada | <b>25</b><br>Alubias Pintas Estofadas<br>Palometa Encebollada<br>Ensalada Verde<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural  | <b>26</b><br>Crema de Calabacín<br>Lomo al Horno<br>Jardinera de Verduras<br><br>Fruta de Temporada                            | <b>27</b><br>Puchero de Garbanzos<br>Abadejo con Salsa de Adobo<br>Salteado Mediterráneo<br><br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural            | <b>28</b><br>Paella de Marisco<br>Salchichas Encebolladas<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br><br>Fruta de Temporada                |
| <b>31</b><br>Lentejas con Verduras<br>Merluza al Horno<br>Guisantes Salteados<br><br>Fruta de Temporada           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                       |

mediterránea

## Lunes

3



FESTIVO

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

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

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

31 Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

4



FESTIVO

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

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

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

## Miércoles

5

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

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

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

26 Crema de Calabacín  
Lomo al Horno  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

6

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

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

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

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

## Viernes

7

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

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

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

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

mediterránea

## Lunes

3



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

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

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

31 Lentejas con Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

4



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

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

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

## Miércoles

5

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

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

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

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

## Jueves

6

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

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

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

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

## Viernes

7

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

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

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

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

mediterránea

## Lunes

3



FESTIVO

10 Crema de Verduras  
Filete de Cerdo a la Gallega  
Menestra Salteada  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

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

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

31 Crema de Verduras  
Merluza al Horno  
Guisantes Salteados  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Martes

4



FESTIVO

11 Espirales con Tomate  
Merluza al Horno  
Zanahorias Guisadas  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

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

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

## Miércoles

5

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

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

19 Crema Hortelana  
Filete de Abadejo al Horno  
  
Arroz Pilaf Integral  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

26 Crema de Calabacín  
Lomo al Horno  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral  
Fruta de Temporada

## Jueves

6

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

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

20 Coliflor Ajoarriero  
Tortilla Francesa  
  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan Integral  
Fruta de Temporada  
Yogur Desnatado o Natural

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

## Viernes

7

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

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

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

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

mediterránea

| Lunes                                                                                                                            | Martes                                                                                                                                             | Miércoles                                                                                                                       | Jueves                                                                                                                                                             | Viernes                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br><br><b>FESTIVO</b>                  | <b>4</b><br><br><b>FESTIVO</b>                                    | <b>5</b><br>Arroz Campesina<br>Abadejo en Salsa Verde<br>Jardinera de Verduras<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada            | <b>6</b><br>Garbanzos con Verduras<br>Tortilla de Patata<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural                      | <b>7</b><br>Crema Solferino<br>Jamoncitos de Pollo al Horno<br>Arroz Pilaf Integral<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada                         |
| <b>10</b><br>Lentejas Caseras<br>Filete de Cerdo a la Gallega<br>Menestra Salteada<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada         | <b>11</b><br>Espirales con Tomate<br>Palitos de Merluza<br>Zanahorias Guisadas<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural  | <b>12</b><br>Potaje de Judías Blancas<br>Tortilla Francesa<br>Guisantes con Ajo y Perejil<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada | <b>13</b><br>Arroz a la Cubana<br>Palometa al Horno al Limón<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural | <b>14</b><br>Crema Parmentiere<br>Redondo de Pavo al Horno<br>Pisto Riojano<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada                                 |
| <b>17</b><br>Macarrones con Tomate y Queso<br>Merluza al Horno al Ajillo<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada | <b>18</b><br>Garbanzos Guisados<br>Pollo con Chimichurri<br>Patatas a lo Pobre<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural  | <b>19</b><br>Crema Hortelana<br>Abadejo a la Vizcaína<br>Arroz Pilaf Integral<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada             | <b>20</b><br>Potaje de Lentejas<br>Tortilla de Espinacas<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural          | <b>21</b><br>Arroz Blanco Rehogado con un Chorrito de Aceite<br>Albóndigas en Salsa<br>Zanahorias Rehogadas<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada |
| <b>24</b><br>Macarrones en Salsa Provenzal<br>Pinchito de Pollo<br>Judías Verdes Salteadas<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada | <b>25</b><br>Alubias Pintas Estofadas<br>Palometa Encebollada<br>Ensalada Verde<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural | <b>26</b><br>Crema de Calabacín<br>Lomo al Horno<br>Jardinera de Verduras<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada                 | <b>27</b><br>Puchero de Garbanzos<br>Abadejo con Salsa de Adobo<br>Salteado Mediterráneo<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada<br>Yogur Desnatado o Natural        | <b>28</b><br>Paella de Marisco<br>Tortilla de Patata<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan Integral<br>Fruta de Temporada                     |
| <b>31</b><br>Lentejas con Verduras<br>Merluza al Horno<br>Guisantes Salteados<br>Pan Integral<br>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