

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

5 Lentejas Caseras 1T
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 551 Lip: 15,70 Prot: 20,47 HC: 84,94

6 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

Kcal: 792 Lip: 26,18 Prot: 22,38 HC: 116,81

7 Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa 3
Guisantes con Ajo y Perejil 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 699 Lip: 20,71 Prot: 32,72 HC: 96,34

8 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

Kcal: 694 Lip: 20,01 Prot: 30,44 HC: 98,95

9 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno 6-7
Pisto Riojano
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 476,68 Lip: 14,49 Prot: 19,90 HC: 66,93

12 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

Kcal: 687 Lip: 22,55 Prot: 25,65 HC: 96,93

13 Garbanzos Guisados 9T
Pollo con Chimichurri 9T-12
Patatas a lo Pobre 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 726 Lip: 21,87 Prot: 40,19 HC: 96,05

14 Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína 4
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 554 Lip: 15,11 Prot: 27,76 HC: 74,92

15 Potaje de Lentejas 1T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 720 Lip: 22,23 Prot: 29,28 HC: 102,37

16 Arroz al Curry 9T
Albóndigas en Salsa 1-6-12
Zanahorias Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 802,86 Lip: 27,74 Prot: 25,80 HC: 113,21

19 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: 694 Lip: 17,32 Prot: 39,74 HC: 96,39

20 Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 662 Lip: 20,67 Prot: 39,53 HC: 82,32

21 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
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 636 Lip: 24,61 Prot: 17,45 HC: 85,22

22 Puchero de Garbanzos
Abadejo con Salsa de Adobo 4
Salteado Mediterráneo
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 654 Lip: 19,31 Prot: 34,15 HC: 86,92

23 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: 822,82 Lip: 27,10 Prot: 23,96 HC: 121,94

26 Lentejas con Verduras 1T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T
Guisantes Salteados
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 648 Lip: 17,72 Prot: 35,38 HC: 88,04

27 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: 688 Lip: 19,06 Prot: 32,88 HC: 97,40

28 Arroz Campesina 9T
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Verduras al Vapor
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 921 Lip: 33,93 Prot: 21,20 HC: 132,64

29 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 697 Lip: 26,04 Prot: 17,10 HC: 97,99

30 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 620,93 Lip: 16,34 Prot: 21,70 HC: 100,66

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

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