

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	2 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	4 Macarrones Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	9 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 Yogur de Soja	11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada
14  FESTIVO	15  FESTIVO	16  FESTIVO	17  FESTIVO	18  FESTIVO
21  FESTIVO	22 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	23 Gazpacho Filete de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	24 Macarrones con Tomate Salchichas al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	25  FESTIVO
28  FESTIVO	29 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	30 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	2 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	4 Macarrones Caseros Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	9 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 Yogur de Soja	11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada
14  FESTIVO	15  FESTIVO	16  FESTIVO	17  FESTIVO	18  FESTIVO
21  FESTIVO	22 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	23 Gazpacho Filete de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	24 Macarrones con Tomate Salchichas al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	25  FESTIVO
28  FESTIVO	29 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	30 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Puchero de Garbanzos Abadejo Asado Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Paella de Marisco Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Macarrones Caseros Tortilla Francesa Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Arroz Campesina Buñuelos de Bacalao Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	8 Crema de Zanahoria y Boniato Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Potaje de Judías Blancas Abadejo al Horno al Limón Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	10 Macarrones Napolitana Tortilla Francesa Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada
14  FESTIVO	15  FESTIVO	16  FESTIVO	17  FESTIVO	18  FESTIVO
21  FESTIVO	22 Lentejas Estofadas Tortilla de Espinacas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Gazpacho Filete de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	24 Macarrones con Tomate Tortilla Francesa Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25  FESTIVO
28  FESTIVO	29 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Triturado de Garbanzos con Pescado	2 Triturado de Calabaza y Patata con Huevo	3 Triturado de Lentejas con Pescado	4 Triturado de Verduras con Pollo
	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas
7 Triturado de Brócoli con Pescado	8 Triturado de Zanahoria y Patata con Huevo	9 Triturado de Alubias con Cerdo	10 Triturado de Zanahoria y Patata con Pollo	11 Triturado de Garbanzos con Pescado
Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas
14  FESTIVO	15  FESTIVO	16  FESTIVO	17  FESTIVO	18  FESTIVO
21  FESTIVO	22 Triturado de Lentejas con Huevo	23 Triturado de Verduras con Pescado	24 Triturado de Calabaza y Patata con Pavo	25  FESTIVO
	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	
28  FESTIVO	29 Triturado de Lentejas con Pescado	30 Triturado de Verduras con Huevo		
	Triturado de Frutas Yogur Desnatado o Natural	Triturado de Frutas		

mediterránea

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Puchero de Garbanzos Abadejo con Salsa de Adobo Salteado Mediterráneo Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	2 Paella de Marisco Salchichas Encebolladas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	3 Lentejas con Verduras Merluza al Horno Guisantes Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	4 Pasta con Tomate Dieta Pollo al Horno Marinado Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada
7 Arroz Campesina Bacalao al Horno Verduras al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada	8 Crema de Zanahoria y Boniato Hamburguesa de Ternera a la Plancha Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	9 Potaje de Judías Blancas Magro de Cerdo con Tomate Patatitas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	10 Pasta Napolitana Dieta Pavo al Horno Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	11 Garbanzos Guisados Merluza al Romero Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada
14  FESTIVO	15  FESTIVO	16  FESTIVO	17  FESTIVO	18  FESTIVO
21  FESTIVO	22 Lentejas Estofadas Pavo al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	23 Gazpacho Filete de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	24 Pasta con Tomate Dieta Salchichas al Horno Patatas Panaderas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	25  FESTIVO
28  FESTIVO	29 Puchero de Lentejas Filete de Salmón a Las Finas Hierbas Zanahoria al Vapor Pan Integral Fruta de Temporada Yogur de Soja	30 Paella de Verduras Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada		

mediterránea

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
	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 Verduras 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 Lentejas Estofadas 1T Tortilla de Espinacas 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 768 Lip: 22,64 Prot: 33,63 HC: 108,63	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  FESTIVO
28  FESTIVO	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