

Lunes

- 1

Arroz a la Cubana 9T
Palometa Asada 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 736 Lip: 21,93 Prot: 35,19 HC: 102,88

- 7

Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaína 4
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 537 Lip: 14,92 Prot: 23,36 HC: 75,85

- 14

Crema de Calabacín
San Jacobos 1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Jardinera de Verduras 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 591 Lip: 24,12 Prot: 12,89 HC: 79,59

- 21

Arroz Campesina 9T
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Verduritas al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 863 Lip: 32,97 Prot: 16,43 HC: 128,17

- 28

Crema Parmentiere
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 441 Lip: 18,17 Prot: 12,89 HC: 57,00

Martes

- 8

Potaje de Lentejas 1T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 779 Lip: 23,01 Prot: 34,00 HC: 109,91

- 15

Puchero de Garbanzos con Mijo
Abadejo con Salsa de Adobo 4-12
Salteado Mediterráneo
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 711 Lip: 19,93 Prot: 38,69 HC: 94,19

- 22

Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 747 Lip: 26,47 Prot: 21,59 HC: 99,60

- 29

Potaje de Lentejas 1T
Lomo Fresco de Cerdo en Salsa 9T
Menestra Rehogada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 616 Lip: 16,55 Prot: 25,23 HC: 94,08

Miércoles

- 2

Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno 6-7-9T-12T
Pisto Riojano
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 524 Lip: 19,33 Prot: 20,52 HC: 67,22

- 9

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

Kcal: 808 Lip: 28,47 Prot: 25,88 HC: 116,01

- 16

Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 817 Lip: 27,44 Prot: 24,29 HC: 122,58

- 23

Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 602 Lip: 15,76 Prot: 20,49 HC: 97,90

- 30

Cazuela de Arroz 9T
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 686 Lip: 20,81 Prot: 30,90 HC: 98,05

Jueves

- 3

Coditos a la Carbonara 1-3T-6-6T-7T-7-10T
Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 821 Lip: 31,32 Prot: 33,63 HC: 101,77

- 10

Macarrones en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Pinchito de Pollo
Judías Verdes Salteadas
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 573 Lip: 12,54 Prot: 18,63 HC: 96,00

- 17

Lentejas con Verduras 1T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 691 Lip: 17,87 Prot: 39,82 HC: 95,68

- 24

Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T
Redondo de Pavo al Horno 6-7-9T-12T
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 758 Lip: 22,57 Prot: 31,91 HC: 106,50

- 31

Alubias Blancas con Mijo
Salchichas al Horno 6
Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 797 Lip: 28,42 Prot: 35,54 HC: 102,99

Viernes

- 4

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

Kcal:667,45 Lip:21,58 Prot:37,90 HC:82,92

- 11

Alubias Pintas Estofadas
Palometa Encebollada 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal:666,19 Lip:20,77 Prot:39,56 HC:83,15

- 18

Tiburón Caseros 1-3T-6T-10T
Pollo al Horno Marinado 9T
Zanahorias Guisada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal:688,67 Lip:20,52 Prot:33,06 HC:92,45

- 25

Garbanzos Guisados 9T
Merluza al Romero 2T-4-9T-14T
Guisantes al Ajillo
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal:664,90 Lip:20,18 Prot:33,70 HC:90,15

- 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



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