

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado 9T-12

Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 451 Lip: 14,25 Prot: 10,82 HC: 70,55

Puchero de Lentejas 1T
Dados de Atún a Las Finas Hierbas 2T-4-9T-14T
Zanahoria al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 741 Lip: 21,99 Prot: 44,21 HC: 93,55

Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo 4-9T

Zanahorias Salteadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 458 Lip: 14,18 Prot: 22,04 HC: 59,28

Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno 9T
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 620 Lip: 17,32 Prot: 17,43 HC: 97,97

Garbanzos Estofados 9T
Rosada al Limón 9T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal:561,41 Lip:18,20 Prot:19,00 HC:83,22

Arroz Campesina 9T
Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12
Jardinera de Verduras 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 647 Lip: 15,46 Prot: 25,14 HC: 103,62

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 839 Lip: 30,45 Prot: 31,61 HC: 112,52

Paella de Verduras 9T
Tortilla de Calabacín 3

Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 788 Lip: 26,67 Prot: 19,64 HC: 120,28

Pajaritas Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T

Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 707 Lip: 19,52 Prot: 30,54 HC: 102,25

Alubias Pintas Guisadas
Lomo Adobado al Horno 1T-3T-6-7-9T-12

Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal:625,37 Lip:16,89 Prot:36,71 HC:84,80

Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa 3
Guisantes con Ajo y Perejil 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 651 Lip: 19,90 Prot: 28,04 HC: 92,70

Kcal: 839 Lip: 30,45 Prot: 31,61 HC: 112,52

Kcal: 583 Lip: 17,83 Prot: 28,28 HC: 77,11

Kcal: 679 Lip: 18,13 Prot: 38,19 HC: 93,18

Kcal:800,32 Lip:27,81 Prot:21,59 HC:116,11

- 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



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