

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

2



FESTIVO

5 Arroz Campesina 9T  
Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 656 Lip: 15,17 Prot: 25,30 HC: 103,17

12 Potaje de Judías Blancas  
Tortilla Francesa 3  
Guisantes con Ajo y Perejil 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 653 Lip: 20,23 Prot: 28,16 HC: 90,70

19 Crema Hortelana  
Abadejo a la Vizcaína 4  
Arroz Pilaf Integral 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 509 Lip: 14,63 Prot: 23,20 HC: 69,28

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

Kcal: 591 Lip: 24,13 Prot: 12,89 HC: 79,58

6 Garbanzos con Verduras  
Salchichas al Horno 6  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 723 Lip: 30,31 Prot: 29,59 HC: 86,41

13 Arroz a la Cubana 9T  
Palometa Asada 2T-4-9T-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 695 Lip: 20,08 Prot: 30,51 HC: 99,13

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

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

27 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

7 Gazpacho 1  
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

Kcal: 605 Lip: 23,94 Prot: 20,39 HC: 74,87

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

Kcal: 522 Lip: 14,97 Prot: 24,46 HC: 72,57

21 Arroz al Curry 9T  
Albóndigas en Salsa 1-6-12  
Zanahorias Rehogadas 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 848 Lip: 28,22 Prot: 30,36 HC: 118,85

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  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 868 Lip: 27,58 Prot: 28,52 HC: 127,58

8 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

15 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

22 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

29 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

9 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: 792,12 Lip: 26,18 Prot: 22,38 HC: 116,81

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

Kcal: 725,78 Lip: 21,87 Prot: 40,19 HC: 96,05

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

Kcal: 661,65 Lip: 20,67 Prot: 39,53 HC: 82,32

30 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: 687,88 Lip: 19,06 Prot: 32,88 HC: 97,40

ALÉRGENOS  
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



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