

Lunes

1 Arroz al Curry 1T-9T-10T-11T
Rape Asado 4-9T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 662 **Lip:** 17,06 **Prot:** 31,69 **HC:** 99,49

7 Crema Hortelana
Caella Encebollada en Salsa 2T-4-9T-14T
Guisantes al Ajillo 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 567 **Lip:** 18,79 **Prot:** 31,70 **HC:** 67,08

14 Crema de Verduras
Lomo Asado en Salsa de Tomate
Verduritas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 493 **Lip:** 17,93 **Prot:** 21,18 **HC:** 61,59

21 Arroz campesina 9T
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-5T-6T-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 746 **Lip:** 27,26 **Prot:** 14,50 **HC:** 113,90

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

Kcal: 443 **Lip:** 18,05 **Prot:** 13,28 **HC:** 58,54

Martes

1 Arroz al Curry 1T-9T-10T-11T
Rape Asado 4-9T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 662 **Lip:** 17,06 **Prot:** 31,69 **HC:** 99,49

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

Kcal: 726 **Lip:** 20,09 **Prot:** 30,49 **HC:** 106,62

15 Puchero de Garbanzos con Chorizo 6-9T
Rape con Salsa de Adobo 4-9T
Judías Verdes Rehogadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 813 **Lip:** 28,96 **Prot:** 44,34 **HC:** 95,19

22 Crema de Zanahoria
Magro de Cerdo en Salsa 9T-12
Patatas Rehogadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 601 **Lip:** 18,12 **Prot:** 32,74 **HC:** 77,73

29 Potaje de Lentejas 1T-9T
Hamburguesa a la Plancha 1-3T-6-7T-12
Menestra Salteada 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 681 **Lip:** 16,30 **Prot:** 40,72 **HC:** 94,06

Miércoles

2 Crema Parmentiere 9T
Lomo a la Riojana

Arroz Salteado 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 542 **Lip:** 18,08 **Prot:** 21,97 **HC:** 75,54

9 Arroz con Tomate
Alitas Guisadas 9T
Judías Verdes Rehogadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 680 **Lip:** 19,57 **Prot:** 30,10 **HC:** 99,13

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

Kcal: 629 **Lip:** 18,86 **Prot:** 21,22 **HC:** 97,71

23 Potaje de Judías Blancas 9T
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 675 **Lip:** 19,71 **Prot:** 24,71 **HC:** 100,39

30 Cazuela de Arroz con Pollo
Rape al Limón 4-9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 702 **Lip:** 18,21 **Prot:** 33,74 **HC:** 100,55

Jueves

3 Macarrones con Tomate 1-3T
Palitos de Pescado al Horno 1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 815 **Lip:** 28,07 **Prot:** 25,89 **HC:** 115,76

10 Tiburón en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
Merluza Orly 1-2T-3-4-7T-14T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 907 **Lip:** 30,59 **Prot:** 29,97 **HC:** 128,78

17 Lentejas con Verduras 1T-9T
Merluza en Salsa de Tomate 2T-4-9T-14T
Verduritas Rehogadas
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 701 **Lip:** 18,06 **Prot:** 42,94 **HC:** 93,38

24 Macarrones Napolitana 1-3T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T
Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 695 **Lip:** 18,44 **Prot:** 33,95 **HC:** 99,08

31 Alubias Blancas con Chorizo 6-9T
Pollo Asado 9T
Patatas Asadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 812 **Lip:** 27,86 **Prot:** 47,64 **HC:** 95,94

Viernes

4 Garbanzos Guisados 9T
Redondo de Pavo 6-7-9T

Patatas al Horno 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 727,58 **Lip:** 22,45 **Prot:** 33,26 **HC:** 101,80

11 Alubias Blancas Estofadas 9T
Magro de Cerdo en Salsa 9T-12
Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 671,95 **Lip:** 18,46 **Prot:** 39,60 **HC:** 89,60

18 Espirales Caseros 1-3T
Flamenquines al Horno 1-6-7-12T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 750,70 **Lip:** 28,09 **Prot:** 21,15 **HC:** 104,63

25 Sopa de Cocido 1-3T-9
Cocido Completo 6
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 784,90 **Lip:** 31,27 **Prot:** 34,26 **HC:** 94,35

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-Altramucos
14-Moluscos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Arroz al Curry Rape Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	2 Crema Parmentiere Lomo a la Riojana Arroz Salteado Pan Integral Fruta de Temporada	3 Pasta con Tomate Dieta Palitos de Pescado al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Garbanzos Guisados Redondo de Pavo Patatas al Horno Pan Integral Fruta de Temporada
7 Crema Hortelana Caella Encebollada en Salsa Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada	8 Potaje de Lentejas Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	9 Arroz con Tomate Alitas Guisadas Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	10 Pasta a la Provenzal Dieta Merluza a Las Finas Hierbas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Alubias Blancas Estofadas Magro de Cerdo en Salsa Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada
14 Crema de Verduras Lomo Asado en Salsa de Tomate Verduras Pan Integral Fruta de Temporada	15 Puchero de Garbanzos con Chorizo Rape con Salsa de Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	16 Paella de Marisco Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	17 Lentejas con Verduras Merluza en Salsa de Tomate Verduras Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	18 Pasta con Tomate Dieta Flamenquines al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada
21 Arroz campesina Caella en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	22 Crema de Zanahoria Magro de Cerdo en Salsa Patatas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	23 Potaje de Judías Blancas Pollo en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	24 Pasta Napolitana Dieta Merluza al Horno Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	25 Sopa de Fideos Dieta Cocido Completo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada
28 Crema Parmentiere Salchichas Encebolladas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	29 Potaje de Lentejas Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	30 Cazuela de Arroz con Pollo Rape al Limón Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	31 Alubias Blancas con Chorizo Pollo Asado Patatas Asadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCAÑEA 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