

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

4 Arroz a la Cubana
Merluza al Horno al Ajillo
Salteado de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 652 Lip: 17,21 Prot: 27,75 HC: 99,47

5 Lentejas Estofadas
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Kcal: 718 Lip: 19,84 Prot: 30,17 HC: 105,61

6 Crema Hortelana
San Marino
Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 555 Lip: 21,05 Prot: 14,96 HC: 76,65

7 Macarrones con Tomate
Alas de Pollo Asadas con Pimentón
Patatas Panaderas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Kcal: 757 Lip: 20,89 Prot: 37,95 HC: 105,73

8 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 787,50 Lip: 31,30 Prot: 34,32 HC: 94,77

11 Crema de Zanahoria
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 552 Lip: 17,56 Prot: 27,31 HC: 72,83

12 Puchero de Lentejas con Chorizo
Merluza a Las Finas Hierbas
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Kcal: 761 Lip: 25,25 Prot: 44,89 HC: 90,91

13 Paella de Marisco
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 626 Lip: 18,83 Prot: 21,16 HC: 97,29

14 Tiburón Napolitana
Rape al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Kcal: 688 Lip: 19,54 Prot: 35,15 HC: 93,50

15 Alubias Blancas Guisadas
Magro a la Jardinera

Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 611,75 Lip: 15,38 Prot: 39,42 HC: 81,15

18 Arroz con Pollo
Caella en Salsa
Verduras Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 730 Lip: 19,89 Prot: 38,14 HC: 97,29

19 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Kcal: 718 Lip: 22,50 Prot: 28,17 HC: 101,70

20 Sopa de Verduras con Picatostes
Salchichas Encebolladas
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 574 Lip: 28,37 Prot: 19,87 HC: 59,68

21 Lentejas Caseras
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Kcal: 661 Lip: 16,12 Prot: 41,61 HC: 89,79

22 Espirales con Tomate Gratinados
Pollo en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 717,02 Lip: 22,38 Prot: 33,02 HC: 97,02

25 FESTIVO



FESTIVO

26 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

27 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

28 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

29 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

- 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

4 Arroz a la Cubana
Merluza al Horno al Ajillo
Salteado de Verduras
Pan Integral
Fruta de Temporada

11 Crema de Zanahoria
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan Integral
Fruta de Temporada

18 Arroz con Pollo
Caella en Salsa
Verduras Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

25



5 Lentejas Estofadas
Salchichas Encebolladas
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

12 Puchero de Lentejas con Chorizo
Merluza a Las Finas Hierbas
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

19 Garbanzos con Verduras
Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

26 Arroz al Curry
Rape Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

6 Crema Hortelana
Caella en Salsa
Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

13 Paella de Marisco
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

20 Sopa de Verduras con Picatostes
Salchichas Encebolladas
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

27 Crema Parmentiere
Lomo a la Riojana
Arroz Salteado
Pan Integral
Fruta de Temporada

7 Pasta con Tomate Dieta
Alas de Pollo Asadas con Pimentón
Patatas Panaderas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

14 Pasta Napolitana Dieta
Rape al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

21 Lentejas Caseras
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

28 Pasta con Tomate Dieta
Palitos de Pescado al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

1



8 Sopa de Fideos Dieta
Cocido Completo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

15 Alubias Blancas Guisadas
Magro a la Jardinera

Pan Integral
Fruta de Temporada

22 Pasta Gratinada Dieta
Pollo en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

29 Garbanzos Guisados
Redondo de Pavo
Patatas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada



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