

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



FESTIVO

- 4 Arroz a la Cubana **9T**
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón

Salteado Campestre
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 937 Lip: 28,09 Prot: 38,47 HC: 135,83

- 11 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado **9T-12**

Guisantes Salteados
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 818 Lip: 18,88 Prot: 37,56 HC: 119,96

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

Kcal: 825 Lip: 15,44 Prot: 31,09 HC: 141,97

25



FESTIVO

- 5 Lentejas Estofadas **1T**
Tortilla de Espinacas **3**

Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 964 Lip: 23,63 Prot: 39,90 HC: 148,86

- 12 Puchero de Lentejas **1T**
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas **2T-4-14T**
Zanahoria al Vapor **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 923 Lip: 21,34 Prot: 52,06 HC: 132,29

- 19 Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata **3**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 1.032 Lip: 31,30 Prot: 37,76 HC: 152,26

- 26 Arroz a la Cubana **9T**
Palometa Asada **2T-4-9T-14T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 888 Lip: 20,57 Prot: 40,79 HC: 138,75

- 6 Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo **4-9T**

Zanahorias Salteadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 650 Lip: 15,03 Prot: 28,19 HC: 99,02

- 13 Paella de Verduras **9T**
Tortilla de Calabacín **3**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 981 Lip: 27,52 Prot: 25,80 HC: 160,02

- 20 Crema Solferino
Jamoncitos de Pollo al Horno **12**
Arroz Pilaf Integral **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 775 Lip: 18,68 Prot: 34,43 HC: 116,85

- 27 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno **6-7-12T**
Pisto Riojano
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 717 Lip: 20,17 Prot: 26,67 HC: 106,96

- 7 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno **1-6-9T-12**
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 921 Lip: 22,72 Prot: 33,18 HC: 145,46

- 14 Pajaritas Napolitana **1-3T-6T-10T**
Merluza al Horno al Ajillo **2T-4-9T-14T**
Patatitas Asadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 874 Lip: 18,22 Prot: 35,86 HC: 140,51

- 21 Lentejas Caseras **1T**
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 872 Lip: 18,98 Prot: 44,35 HC: 132,91

- 28 Coditos con Tomate y Queso **1-3T-6T-7-10T**
Merluza al Horno al Ajillo **2T-4-9T-14T**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 925 Lip: 25,06 Prot: 36,71 HC: 138,98

- 8 Garbanzos Estofados **9T**
Merluza al Horno al Limón **4-9T**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 849,46 Lip: 22,02 Prot: 40,30 HC: 124,54

- 15 Alubias Pintas Guisadas
Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 805,43 Lip: 18,50 Prot: 38,87 HC: 123,54

- 22 Espirales con Tomate **1-3T-6T-10T**
Palitos de Merluza **1-2T-4-6T-7T-10T-14T**
Zanahorias Guisada **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 955,57 Lip: 26,50 Prot: 27,25 HC: 152,40

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

Kcal: 860,11 Lip: 22,43 Prot: 44,06 HC: 122,66

mediterránea



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