

Lunes

3



FESTIVO

- 10 Arroz con Pollo
Croquetas de Pescado
1-2T-3T-4-5T-6T-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Verduritas Rehogadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 1.015 **Lip:** 28,24 **Prot:** 27,81 **HC:** 160,29

- 17 Potaje de Judías Blancas 9T
Tortilla Francesa 3

Guisantes al Ajillo 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 835 **Lip:** 19,91 **Prot:** 34,83 **HC:** 131,89

- 24 Crema Hortelana
Abadejo al Horno Encebollado 4-9T
Guisantes al Ajillo 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 696 **Lip:** 15,71 **Prot:** 35,08 **HC:** 104,62

- 31 Crema de Verduras
Lomo Asado en Salsa de Tomate
Verduritas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 694 **Lip:** 18,76 **Prot:** 28,18 **HC:** 103,53

Martes

4



FESTIVO

- 11 Garbanzos con Verduras 9T
Tortilla de Patata 3

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

Kcal: 928 **Lip:** 23,35 **Prot:** 34,91 **HC:** 145,03

- 18 Arroz al Curry 1T-9T-10T-11T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 865 **Lip:** 16,91 **Prot:** 38,14 **HC:** 143,11

- 25 Potaje de Lentejas 1T-9T
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 932 **Lip:** 20,92 **Prot:** 37,33 **HC:** 149,39

Miércoles

5



FESTIVO

- 12 Sopa de Verduras con Picatostes 1
Pollo en Salsa 9T

Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 703 **Lip:** 18,46 **Prot:** 33,90 **HC:** 99,57

- 19 Crema de Verduras
Lomo a la Riojana

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

Kcal: 726 **Lip:** 18,92 **Prot:** 27,86 **HC:** 113,14

- 26 Arroz con Tomate
Pollo en Salsa 9T
Judías Verdes Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 889 **Lip:** 20,42 **Prot:** 36,86 **HC:** 142,47

Jueves

6

- Macarrones Napolitana 1-3T
Abadejo al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 889 **Lip:** 19,10 **Prot:** 41,41 **HC:** 139,93

- 13 Lentejas Caseras 1T-9T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T

Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 868 **Lip:** 16,95 **Prot:** 48,46 **HC:** 132,57

- 20 Macarrones con Tomate 1-3T
Palitos de Pescado al Horno
1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 1.025 **Lip:** 28,92 **Prot:** 32,63 **HC:** 159,09

- 27 Macarrones en Salsa Provenzal
1-3T-6T-10T
Merluza al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 877 **Lip:** 19,05 **Prot:** 41,13 **HC:** 134,93

Viernes

7

- Alubias Guisadas 9T
Magro a la Jardinera

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

Kcal: 818,09 **Lip:** 16,21 **Prot:** 46,28 **HC:** 123,93

- 14 Espirales con Tomate 1-3T
Lomo Asado 9T

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

Kcal: 837,26 **Lip:** 19,62 **Prot:** 32,74 **HC:** 133,41

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

Patatas al Horno 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 933,92 **Lip:** 23,28 **Prot:** 40,11 **HC:** 144,58

- 28 Alubias Blancas Estofadas 9T
Magro de Cerdo en Salsa 9T-12
Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 878,28 **Lip:** 19,30 **Prot:** 46,45 **HC:** 132,38

ALÉRGICOS
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



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