

Lunes

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

Kcal: 965 Lip: 27,77 Prot: 20,94 HC: 157,25

9 Crema Hortelana
Tortilla Francesa **3**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 634 Lip: 19,08 Prot: 19,46 HC: 97,35

16 Arroz a la Cubana
Merluza al Horno al Ajillo **2T-4-9T-14T**
Salteado de Verduras **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 868 Lip: 16,96 Prot: 34,32 HC: 143,35

Martes

3 Crema de Zanahoria
Magro de Cerdo en Salsa **9T-12**

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

Kcal: 661 Lip: 15,69 Prot: 16,33 HC: 115,85

10 Potaje de Lentejas **1T-9T**
Hamburguesa a la Plancha **1-3T-6-7T-12**
Menestra Salteada **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 831 Lip: 16,77 Prot: 42,33 HC: 129,01

17 Lentejas Estofadas **1T-9T**
Tortilla de Patata **3**
Ensalada Verde **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 871 Lip: 20,27 Prot: 31,83 HC: 141,18

Miércoles

4 Potaje de Judías Blancas **9T**
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: 918 Lip: 21,10 Prot: 35,49 HC: 147,24

11 Cazuela de Arroz con Pollo
Abadejo al Horno al Limón **4-9T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 932 Lip: 17,83 Prot: 45,07 HC: 144,22

18 Crema Hortelana
Buñuelos de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7T-14T**
Zanahorias Salteadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 931 Lip: 34,06 Prot: 24,98 HC: 131,85

Jueves

5 Macarrones Napolitana **1-3T**
Merluza al Horno **2T-4-9T-14T**

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

Kcal: 849 Lip: 17,46 Prot: 36,15 HC: 137,26

12 Alubias Blancas con Chorizo **6-9T**
Pollo Asado **9T**
Patatas Asadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 976 Lip: 28,53 Prot: 49,69 HC: 133,67

19 Sopa de Cocido **1-3T-6T-9-10T**
Cocido Completo **6**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 972 Lip: 30,05 Prot: 39,82 HC: 138,12

Viernes

6 Sopa de Pasta **1-3T-6T-9-10T**
Garbanzos Guisados con Pollo **9T**

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

Kcal:831,02 Lip:14,71 Prot:34,17 HC:138,86

13 Fideua de Verduras **1-3T-6T-10T**
Merluza al Horno **2T-4-9T-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal:775,50 Lip:16,83 Prot:35,35 HC:120,15

20 Macarrones con Tomate **1-3T**
Pollo Asado con Pimentón **9T**
Patatas Panaderas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal:918,02 Lip:20,09 Prot:40,41 HC:145,36

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-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

Lunes

- 2 Arroz campesina
- Croquetas de Pescado
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 9 Crema Hortelana
- Tortilla Francesa
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

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

Martes

- 3 Crema de Zanahoria
- Abadejo al Horno Encebollado
- Patatas Rehogadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 10 Potaje de Lentejas
- Merluza a Las Finas Hierbas
- Menestra Salteada
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 17 Lentejas Estofadas
- Tortilla de Patata
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

Miércoles

- 4 Potaje de Judías Blancas
- Tortilla de Patata
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- 11 Arroz campesina
- Abadejo al Horno al Limón
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

- 18 Crema Hortelana
- Buñuelos de Bacalao
- Zanahorias Salteadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

Jueves

- 5 Macarrones Napolitana
- Merluza al Horno
- Zanahorias Guisadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 12 Alubias Blancas Sin Chorizo
- Tortilla de Patata
- Patatas Asadas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 19 Sopa de Verduras
- Garbanzos Guisados
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

Viernes

- 6 Sopa de Pasta
- Garbanzos Guisados
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 13 Fideua de Verduras
- Merluza al Horno
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

- 20 Macarrones con Tomate
- Tortilla Francesa
- Patatas Panaderas
- Pan Integral
- Fruta de Temporada

mediterránea