

Lunes

1

Puchero de Garbanzos con Chorizo 6-9T
Abadejo al Horno en Salsa de Adobo 2T-4-9T-14T
Judías Verdes Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 994 Lip: 28,48 Prot: 50,82 HC: 136,10

8

Crema de Zanahoria
Magro de Cerdo en Salsa 9T-12
Patatas Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 802 Lip: 19,08 Prot: 40,14 HC: 118,59

Martes

2

Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 846 Lip: 19,91 Prot: 27,45 HC: 139,79

9

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

Kcal: 870 Lip: 20,53 Prot: 30,79 HC: 141,25

Miércoles

3

Lentejas con Verduras 1T-9T
Merluza en Salsa de Tomate 2T-4-9T-14T
Verduritas Rehogadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 888 Lip: 18,53 Prot: 48,77 HC: 132,40

10

Macarrones Napolitana 1-3T
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: 894 Lip: 18,90 Prot: 40,43 HC: 140,60

Jueves

4

Espirales Caseros 1-3T
San Jacobos 1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal:961,05 Lip:27,10 Prot:25,20 HC:153,40

11

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:828,92 Lip:14,62 Prot:34,03 HC:138,51

Viernes

14



FESTIVO

15



FESTIVO

16



FESTIVO

17



FESTIVO

18



FESTIVO

21



FESTIVO

22

Lentejas Estofadas 1T-9T
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 914 Lip: 20,66 Prot: 36,25 HC: 146,47

23

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

Kcal: 883 Lip: 33,40 Prot: 20,25 HC: 125,79

24

Macarrones con Tomate 1-3T
Pollo Asado con Pimentón 9T
Patatas Panaderas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 949 Lip: 21,28 Prot: 44,22 HC: 145,87

25

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:968,56 Lip:29,98 Prot:39,72 HC:137,54

28

Crema de Zanahoria
Pollo Asado 9T
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 758 Lip: 18,45 Prot: 34,19 HC: 114,61

29

Puchero de Lentejas con Chorizo 1T-6-9T
Merluza a Las Finas Hierbas 2T-4-9T-14T
Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 956 Lip: 26,03 Prot: 50,98 HC: 131,81

30

Paella de Verduras 9T
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 833 Lip: 20,06 Prot: 22,85 HC: 140,79

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



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



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



ESCANEA 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

mediterránea