

Lunes

- 2 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T
Redondo de Pavo al Horno 6-7
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 652 Lip: 15,56 Prot: 26,23 HC: 102,99

- 9 Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno 6
Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 696 Lip: 27,72 Prot: 29,16 HC: 85,37

- 16 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno 1-6-9T-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 735 Lip: 26,44 Prot: 24,19 HC: 101,03

Martes

- 3 Garbanzos Guisados 9T
Merluza al Romero 4-9T
Guisantes al Ajillo
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 702 Lip: 21,65 Prot: 37,02 HC: 90,22

- 10 Fideua de Pollo 1-1T-2T-3T-4T-6T-7T-9T-10T-12T
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 637 Lip: 19,43 Prot: 32,17 HC: 83,22

- 17 Garbanzos Estofados 9T
Merluza al Horno al Limón 4-9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 652 Lip: 21,05 Prot: 34,07 HC: 84,08

Miércoles

- 4 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 487 Lip: 18,65 Prot: 17,44 HC: 62,63

- 11 Arroz a la Cubana 9T
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
Salteado Campestre
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 836 Lip: 28,56 Prot: 37,32 HC: 107,49

- 18 Crema de Zanahoria y Boniato
Pollo Asado 9T-12
Guisantes Salteados
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 565 Lip: 15,55 Prot: 16,53 HC: 88,59

Jueves

- 5 Potaje de Lentejas 1T
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 563 Lip: 15,92 Prot: 20,63 HC: 87,01

- 12 Lentejas Estofadas 1T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 722 Lip: 22,19 Prot: 29,11 HC: 102,76

- 19 Puchero de Lentejas 1T
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas 4
Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 734 Lip: 27,39 Prot: 38,68 HC: 86,20

Viernes

- 6 Cazuela de Arroz 9T
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 690,66 Lip: 20,84 Prot: 30,41 HC: 96,17

- 13 Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo 4-9T
Zanahorias Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 456,87 Lip: 14,21 Prot: 22,08 HC: 59,05

- 20 Gazpacho 1
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Natillas 7

Kcal: 887,60 Lip: 35,48 Prot: 23,48 HC: 115,90

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"



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