

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	Crema Hortelana Caella Encebollada en Salsa Guisantes al Ajillo Pan Integral Fruta de Temporada	3 Potaje de Lentejas Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	4 Arroz con Tomate Alitas Guisadas Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada	5 Pasta a la Provenzal Dieta Merluza a Las Finas Hierbas Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	6  <b>FESTIVO</b>
9  <b>FESTIVO</b>		10 Puchero de Garbanzos con Chorizo Rape con Salsa de Adobo Judías Verdes Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	11 Paella de Marisco Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	12 Lentejas con Verduras Merluza en Salsa de Tomate Verduritas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	13 Pasta con Tomate Dieta Flamenquines al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada
16 Arroz campesina Caella en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada		17 Crema de Zanahoria Magro de Cerdo en Salsa Patatas Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	18 Potaje de Judías Blancas Pollo en Salsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	19 Pasta Napolitana Dieta Merluza al Horno Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural	20 Sopa de Fideos Dieta Cocido Completo Ensalada Verde Pan Integral Natillas
23		24	25	26	27
30		31			

mediterránea

## Lunes

- 2** Crema Hortelana  
Caella Encebollada en Salsa 2T-4-9T-14T  
Guisantes al Ajillo 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 776 **Lip:** 19,63 **Prot:** 38,45 **HC:** 110,42



**9**

- 16** Arroz campesina 9T  
Croquetas de Bacalao 1-2T-3T-4-5T-6T-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 956 **Lip:** 28,11 **Prot:** 21,25 **HC:** 157,24

**23**

## Martes

- 3** Potaje de Lentejas 1T-9T  
Tortilla de Patata 3  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

**Kcal:** 936 **Lip:** 20,93 **Prot:** 37,24 **HC:** 149,96

**10**

- Puchero de Garbanzos con Chorizo 6-9T  
Rape con Salsa de Adobo 4-9T  
Judías Verdes Rehogadas 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

**Kcal:** 1.022 **Lip:** 29,80 **Prot:** 51,09 **HC:** 138,53

**17**

- 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:** 811 **Lip:** 18,97 **Prot:** 39,49 **HC:** 121,07

**24**

**31**

## Miércoles

- 4** Arroz con Tomate  
Alitas Guisadas 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

**11**

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

**Kcal:** 838 **Lip:** 19,70 **Prot:** 27,97 **HC:** 141,05

**18**

- Potaje de Judías Blancas 9T  
Tortilla de Patata 3  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 884 **Lip:** 20,56 **Prot:** 31,46 **HC:** 143,73

**25**

## Jueves

- 5** Tiburón en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T  
Merluza Orly 1-2T-3-4-7T-14T  
Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

**Kcal:** 1.117 **Lip:** 31,44 **Prot:** 36,72 **HC:** 172,12

**12**

- 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:** 911 **Lip:** 18,90 **Prot:** 49,69 **HC:** 136,72

**19**

- 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:** 904 **Lip:** 19,28 **Prot:** 40,70 **HC:** 142,42

**26**

## Viernes



**6**

**13**

- Espirales Caseros 1-3T  
Flamenquines al Horno 1-6-7-12T  
Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 960,28 **Lip:** 28,93 **Prot:** 27,90 **HC:** 147,97

**20**

- Sopa de Cocido 1-3T-6T-9-10T  
Cocido Completo 6  
Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Natillas de Vainilla 7

**Kcal:** 1.066,83 **Lip:** 35,32 **Prot:** 44,29 **HC:** 144,40

**27**

### 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