

Lunes

3 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

10 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-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

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

17 Crema Hortelana
Tortilla Francesa **3**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 627 **Lip:** 18,89 **Prot:** 19,17 **HC:** 96,14

24 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: 862 **Lip:** 18,06 **Prot:** 34,50 **HC:** 142,81

Martes

4 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: 1.006 **Lip:** 28,39 **Prot:** 51,19 **HC:** 138,97

11 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:** 18,95 **Prot:** 39,74 **HC:** 119,67

18 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**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 888 **Lip:** 17,13 **Prot:** 47,57 **HC:** 136,84

25 Lentejas Estofadas **1T-9T**
Tortilla de Patata **3**
Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 924 **Lip:** 20,68 **Prot:** 37,02 **HC:** 148,39

Miércoles

5 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: 845 **Lip:** 19,74 **Prot:** 28,57 **HC:** 142,18

12 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: 881 **Lip:** 20,55 **Prot:** 31,56 **HC:** 143,17

19 Cazuela de Arroz con Pollo
Abadejo al Horno al Limón **4-9T**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 879 **Lip:** 17,66 **Prot:** 40,79 **HC:** 138,70

26 Crema Hortelana
Buñuelos de Bacalao **1-4-7T**
Zanahorias Salteadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 871 **Lip:** 32,50 **Prot:** 19,44 **HC:** 125,79

Jueves

6 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: 908 **Lip:** 18,89 **Prot:** 49,79 **HC:** 136,16

13 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

20 Alubias Blancas con Chorizo **6-9T**
Pollo Asado **9T**
Patatas Asadas **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 1.018 **Lip:** 28,69 **Prot:** 54,49 **HC:** 138,72

27 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: 958 **Lip:** 21,63 **Prot:** 44,48 **HC:** 147,63

Viernes

7 Espirales Caseros **1-3T**
San Jacobos **1-6-7**

Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 967,43 **Lip:** 25,47 **Prot:** 26,46 **HC:** 158,86

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

Ensalada Verde **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 839,31 **Lip:** 14,64 **Prot:** 34,79 **HC:** 140,43

21 Fideua de Verduras **1-3T-6T-10T**
Merluza al Horno **2T-4-9T-14T**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 790,87 **Lip:** 16,85 **Prot:** 36,49 **HC:** 123,07

28 Sopa de Cocido **1-3T-6T-9-10T**
Cocido Completo **6**
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 993,84 **Lip:** 32,14 **Prot:** 41,17 **HC:** 137,55

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