

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Arroz con Pollo
Croquetas de Pescado
1-2T-3T-4-5T-6T-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Verduritas Rehogadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 1.015 **Lip:** 28,24 **Prot:** 27,81 **HC:** 160,29

Potaje de Judías Blancas 9T
Tortilla Francesa 3

Guisantes al Ajillo 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 838 **Lip:** 19,92 **Prot:** 34,73 **HC:** 132,45

Crema Hortelana
Abadejo al Horno Encebollado 4-9T
Guisantes al Ajillo 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 704 **Lip:** 15,73 **Prot:** 34,83 **HC:** 106,02

Garbanzos con Verduras 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: 928 **Lip:** 23,35 **Prot:** 34,92 **HC:** 145,04

Arroz al Curry 1T-9T-10T-11T
Merluza al Horno 2T-4-9T-14T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 865 **Lip:** 16,91 **Prot:** 38,15 **HC:** 143,13

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

Paella de Verduras 9T
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 826 **Lip:** 20,02 **Prot:** 23,32 **HC:** 142,02

Sopa de Verduras con Picatostes 1
Pollo en Salsa 9T

Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 703 **Lip:** 18,46 **Prot:** 33,90 **HC:** 99,57

Crema de Verduras
Lomo a la Riojana

Arroz Salteado 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 734 **Lip:** 18,94 **Prot:** 27,61 **HC:** 114,54

Arroz con Tomate
Pollo en Salsa 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

Tiburón Napolitana 1-3T
Abadejo al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 885 **Lip:** 18,98 **Prot:** 41,90 **HC:** 137,84

Lentejas Caseras 1T-9T
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: 871 **Lip:** 16,96 **Prot:** 48,36 **HC:** 133,13

Macarrones con Tomate 1-3T
Palitos de Pescado al Horno
1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 1.025 **Lip:** 28,92 **Prot:** 32,64 **HC:** 159,10

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

Kcal: 877 **Lip:** 19,05 **Prot:** 41,13 **HC:** 134,94

Alubias Guisadas 9T
Magro a la Jardinera

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

Kcal: 821,33 **Lip:** 16,22 **Prot:** 46,18 **HC:** 124,49

Espirales con Tomate 1-3T
Lomo Asado 9T

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 837,34 **Lip:** 19,62 **Prot:** 32,75 **HC:** 133,42

Garbanzos Guisados 9T
Redondo de Pavo 6-7-9T

Patatas al Horno 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 937,16 **Lip:** 23,29 **Prot:** 40,01 **HC:** 145,14

Alubias Blancas Estofadas 9T
Magro de Cerdo en Salsa 9T-12
Zanahorias Guisadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 881,52 **Lip:** 19,30 **Prot:** 46,35 **HC:** 132,94

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"



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