

Lunes

3



FESTIVO

10 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

17 Potaje de Judías Blancas 9T
Tortilla Francesa 3

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

Kcal: 835 Lip: 19,91 Prot: 34,83 HC: 131,89

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

Kcal: 696 Lip: 15,71 Prot: 35,08 HC: 104,62

31 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

Martes

4



FESTIVO

11 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

18 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

25 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: 932 Lip: 20,92 Prot: 37,34 HC: 149,40

Miércoles

5

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

12 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

19 Crema de Verduras
Lomo a la Riojana

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

Kcal: 726 Lip: 18,92 Prot: 27,86 HC: 113,14

26 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

Jueves

6

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

13 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: 868 Lip: 16,95 Prot: 48,46 HC: 132,57

20 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

27 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

Viernes

7

Alubias Guisadas 9T
Magro a la Jardinera

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

Kcal: 818,09 Lip: 16,21 Prot: 46,28 HC: 123,93

14 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

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

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

Kcal: 933,92 Lip: 23,28 Prot: 40,11 HC: 144,58

28 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: 878,28 Lip: 19,30 Prot: 46,45 HC: 132,38

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

Lunes

3



FESTIVO

10 Arroz con Pollo
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas
Verduritas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

17 Potaje de Judías Blancas
Filete de Pollo a la Plancha
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

24 Crema Hortelana
Abadejo al Horno Encebollado
Guisantes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

31 Crema de Verduras
Lomo Asado en Salsa de Tomate
Verduritas
Pan Integral
Fruta de Temporada

Martes

4



FESTIVO

11 Garbanzos con Verduras
Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

18 Arroz al Curry
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

25 Potaje de Lentejas
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

1 Puchero de Garbanzos con Chorizo
Abadejo al Horno en Salsa de Adobo
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Miércoles

5

Paella de Verduras
Lomo Asado
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

12 Sopa de Verduras con Picatostes
Pollo en Salsa
Judías Verdes al Ajillo
Pan Integral
Fruta de Temporada

19 Crema de Verduras
Lomo a la Riojana
Arroz Salteado
Pan Integral
Fruta de Temporada

26 Arroz con Tomate
Pollo en Salsa
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

2 Paella de Marisco
Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

Jueves

6

Pasta Napolitana Dieta
Abadejo al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

13 Lentejas Caseras
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

20 Pasta con Tomate Dieta
Palitos de Pescado al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

27 Pasta a la Provenzal Dieta
Merluza al Horno al Limón
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

3 Lentejas con Verduras
Merluza en Salsa de Tomate
Verduritas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

Viernes

7

Alubias Guisadas
Magro a la Jardinera

Pan Integral
Fruta de Temporada

14 Pasta con Tomate Dieta
Lomo Asado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

21 Garbanzos Guisados
Redondo de Pavo
Patatas al Horno
Pan Integral
Fruta de Temporada

28 Alubias Blancas Estofadas
Magro de Cerdo en Salsa
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

4 Pasta con Tomate Dieta
Cinta de Lomo al Ajillo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada