

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 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: 994 **Lip:** 28,48 **Prot:** 50,82 **HC:** 136,10

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

Kcal: 846 **Lip:** 19,91 **Prot:** 27,45 **HC:** 139,79

3 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: 888 **Lip:** 18,53 **Prot:** 48,77 **HC:** 132,40

4 Espirales Caseros 1-3T
San Jacobos 1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 961,05 **Lip:** 27,10 **Prot:** 25,20 **HC:** 153,40

7 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
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 963 **Lip:** 28,15 **Prot:** 20,78 **HC:** 156,01

8 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:** 19,08 **Prot:** 40,14 **HC:** 118,59

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

Kcal: 870 **Lip:** 20,53 **Prot:** 30,79 **HC:** 141,25

10 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: 894 **Lip:** 18,90 **Prot:** 40,43 **HC:** 140,60

11 Sopa de Pasta 1-3T-6T-9-10T
Garbanzos Guisados con Pollo 9T
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 828,92 **Lip:** 14,62 **Prot:** 34,03 **HC:** 138,51

14 
FESTIVO

15 
FESTIVO

16 
FESTIVO

17 
FESTIVO

18 
FESTIVO

21 
FESTIVO

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

Kcal: 914 **Lip:** 20,66 **Prot:** 36,25 **HC:** 146,47

23 Crema Hortelana
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Zanahorias Salteadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 883 **Lip:** 33,40 **Prot:** 20,25 **HC:** 125,79

24 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: 949 **Lip:** 21,28 **Prot:** 44,22 **HC:** 145,87

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

Kcal: 968,56 **Lip:** 29,98 **Prot:** 39,72 **HC:** 137,54

28 Crema de Zanahoria
Pollo Asado 9T
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 758 **Lip:** 18,45 **Prot:** 34,19 **HC:** 114,61

29 Puchero de Lentejas con Chorizo 1T-6-9T
Merluza a Las Finas Hierbas 2T-4-9T-14T
Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 956 **Lip:** 26,03 **Prot:** 50,98 **HC:** 131,81

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

Kcal: 833 **Lip:** 20,06 **Prot:** 22,85 **HC:** 140,79

- ALÉRGICOS**
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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 7 Arroz campesina
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 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

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

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

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

- 8 Crema de Zanahoria
Magro de Cerdo en Salsa
Patatas Rehogadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

- 9 Potaje de Judías Blancas
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 10 Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno
Zanahorias Guisadas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

- 11 Sopa de Pasta Dieta
Garbanzos Guisados con Pollo
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada



- 22 Lentejas Estofadas
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

- 23 Crema Hortelana
Abadejo al Horno
Zanahorias Salteadas
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 24 Pasta con Tomate Dieta
Pollo Asado con Pimentón
Patatas Panaderas
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

- 25 Sopa de Pasta Dieta
Cocido Completo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 28 Crema de Zanahoria
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan Integral
Fruta de Temporada

- 29 Puchero de Lentejas con Chorizo
Merluza a Las Finas Hierbas
Zanahorias al Vapor
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur Desnatado o Natural

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

mediterránea



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 |