

- 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 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: 965 Lip: 27,77 Prot: 20,94 HC: 157,25	3 Crema de Zanahoria Magro de Cerdo en Salsa 9T-12 Patatas Rehogadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 661 Lip: 15,69 Prot: 16,33 HC: 115,85	4 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 Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 918 Lip: 21,10 Prot: 35,49 HC: 147,24	5 Macarrones Napolitana 1-3T Merluza al Horno 2T-4-9T-14T Zanahorias Guisadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 849 Lip: 17,46 Prot: 36,15 HC: 137,26	6 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:831,02 Lip:14,71 Prot:34,17 HC:138,86
9 Crema Hortelana Tortilla Francesa 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 634 Lip: 19,08 Prot: 19,46 HC: 97,35	10 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 Kcal: 831 Lip: 16,77 Prot: 42,33 HC: 129,01	11 Cazuela de Arroz con Pollo Abadejo al Horno al Limón 4-9T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 932 Lip: 17,83 Prot: 45,07 HC: 144,22	12 Alubias Blancas con Chorizo 6-9T Pollo Asado 9T Patatas Asadas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 976 Lip: 28,53 Prot: 49,69 HC: 133,67	13 Fideua de Verduras 1-3T-6T-10T Merluza al Horno 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal:775,50 Lip:16,83 Prot:35,35 HC:120,15
16 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: 868 Lip: 16,96 Prot: 34,32 HC: 143,35	17 Lentejas Estofadas 1T-9T Tortilla de Patata 3 Ensalada Verde 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal: 871 Lip: 20,27 Prot: 31,83 HC: 141,18	18 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 Yogur Desnatado o Natural 7 Kcal: 931 Lip: 34,06 Prot: 24,98 HC: 131,85	19 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: 972 Lip: 30,05 Prot: 39,82 HC: 138,12	20 Macarrones con Tomate 1-3T Pollo Asado con Pimentón 9T Patatas Panaderas 9T Pan Integral 1-6T-10T-11T Fruta de Temporada 9T Kcal:918,02 Lip:20,09 Prot:40,41 HC:145,36



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCANEA 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

mediterránea