

Lunes

2 Arroz Campesina 9T
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Verduritas al Vapor
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 876 Lip: 33,45 Prot: 16,64 HC: 127,00

9 Crema Parmentiere
Tortilla Francesa 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 441 Lip: 18,17 Prot: 12,88 HC: 56,99

16 Arroz a la Cubana 9T
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón

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

Kcal: 790 Lip: 28,08 Prot: 32,76 HC: 101,85

Martes

3 Crema de Zanahoria y Boniato
Tortilla de Calabacín 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 697 Lip: 26,04 Prot: 17,10 HC: 97,99

10 Potaje de Lentejas 1T
Lomo de Cerdo en Salsa
Menestra Rehogada
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 563 Lip: 15,92 Prot: 20,63 HC: 87,01

17 Lentejas Estofadas 1T
Tortilla de Espinacas 3

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

Kcal: 722 Lip: 22,19 Prot: 29,11 HC: 102,76

Miércoles

4 Potaje de Judías Blancas
Magro de Cerdo con Tomate
Patatitas Rehogadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 606 Lip: 16,41 Prot: 23,96 HC: 92,98

11 Cazuela de Arroz 9T
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 736 Lip: 21,32 Prot: 34,97 HC: 101,81

18 Crema Hortelana
Abadejo al Ajillo 4-9T

Zanahorias Salteadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 502 Lip: 14,69 Prot: 26,64 HC: 64,69

Jueves

5 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T
Redondo de Pavo al Horno 6-7
Judías Verdes Rehogadas
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 652 Lip: 15,56 Prot: 26,23 HC: 102,99

12 Alubias Blancas Guisadas
Salchichas al Horno 6
Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 696 Lip: 27,72 Prot: 29,16 HC: 85,37

19 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno 1-6-9T-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 735 Lip: 26,44 Prot: 24,19 HC: 101,03

Viernes

6 Garbanzos Guisados 9T
Merluza al Romero 4-9T
Guisantes al Ajillo
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 702,32 Lip: 21,65 Prot: 37,02 HC: 90,22

13 Fideua de Pollo 1-1T-2T-3T-4T-6T-7T-9T-10T-12T
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-12
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 637,28 Lip: 19,43 Prot: 32,17 HC: 83,22

20 Gazpacho 1
Filete de Caballa 4

Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Natillas 7

Kcal: 798,10 Lip: 28,28 Prot: 40,38 HC: 94,90

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"



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