

Lunes

- 2 Crema Hortelana
- Abadejo a la Vizcaína 4
- Arroz Pilaf Integral 9T
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T

Kcal: 703 Lip: 15,36 Prot: 29,27 HC: 109,85

9



- 16 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: 1056 Lip: 33,83 Prot: 22,58 HC: 167,91

23

30

Martes

- 3 Potaje de Lentejas 1T
- Tortilla de Espinacas 3
- Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T
- Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 963 Lip: 23,62 Prot: 39,87 HC: 148,45

10

- Puchero de Garbanzos con Mijo 5T-6T-7T-8T-11T
- Abadejo con Salsa de Adobo 4-12
- Salteado Mediterráneo
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T
- Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 981 Lip: 21,58 Prot: 47,04 HC: 148,54

17

- Crema de Zanahoria y Boniato
- Tortilla de Calabacín 3
- Ensalada Verde 9T-12
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T
- Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 939 Lip: 27,32 Prot: 27,74 HC: 139,35

24

31

Miércoles

- 4 Arroz al Curry 1T-9T-10T-11T
- Albóndigas en Salsa 1-6-12
- Zanahorias Rehogadas 9T
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T

Kcal: 1.001 Lip: 29,32 Prot: 32,04 HC: 155,75

11

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

Kcal: 1.007 Lip: 28,26 Prot: 30,38 HC: 161,90

18

- Potaje de Judías Blancas
- Magro de Cerdo con Tomate
- Patatitas Rehogadas 9T
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T

Kcal: 821 Lip: 17,50 Prot: 26,49 HC: 140,99

25

31

Jueves

- 5 Macarrones en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T
- Pinchito de Pollo
- Judías Verdes Salteadas
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T
- Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 945 Lip: 33,39 Prot: 24,78 HC: 135,74

12

- Lentejas con Verduras 1T
- Merluza al Horno 2T-4-9T-14T
- Guisantes Salteados
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T
- Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 884 Lip: 18,72 Prot: 45,98 HC: 135,42

19

- 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
- Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 951 Lip: 23,42 Prot: 38,06 HC: 146,24

26

31

Viernes



FESTIVO

6

13

20

27

- Tiburón Caseros 1-3T-6T-10T
- Pollo al Horno Marinado 9T
- Zanahorias Guisada 9T
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Fruta de Temporada 9T

Kcal: 881,32 Lip: 21,37 Prot: 39,21 HC: 132,20

- Garbanzos Guisados 9T
- Merluza al Romero 2T-4-9T-14T
- Guisantes al Ajillo
- Pan Integral 1-6T-10T-11T
- Natillas 7

Kcal: 935,35 Lip: 24,38 Prot: 43,30 HC: 137,46

- 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"



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