

Lunes

**3** Crema de Calabacín  
San Jacobos  
1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T  
Jardinera de Verduras  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 783 **Lip:** 24,98 **Prot:** 19,04 **HC:** 119,32

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

**Kcal:** 932 **Lip:** 25,46 **Prot:** 18,53 **HC:** 160,26

**17** Crema Parmentiere  
Tortilla Francesa 3  
Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 634 **Lip:** 19,02 **Prot:** 19,04 **HC:** 96,75

**24** Arroz Integral a la Cubana 9T  
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón  
Salteado Campestre  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 966 **Lip:** 31,46 **Prot:** 39,25 **HC:** 129,80

Martes

**4** 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

**11** 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

**18** Potaje de Lentejas 1T  
Lomo de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

**Kcal:** 902 **Lip:** 19,68 **Prot:** 47,34 **HC:** 136,09

**25** Lentejas Estofadas 1T  
Tortilla de Espinacas 3  
Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

**Kcal:** 964 **Lip:** 23,63 **Prot:** 39,90 **HC:** 148,86

Miércoles

**5** 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

**12** 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

**19** Cazuela de Arroz 9T  
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 876 **Lip:** 21,63 **Prot:** 36,99 **HC:** 137,37

**26** Crema Hortelana  
Abadejo al Ajillo 4-9T  
Zanahorias Salteadas 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 650 **Lip:** 15,03 **Prot:** 28,19 **HC:** 99,02

Jueves

**6** 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

**13** 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

**20** Alubias Blancas con Mijo 5T-6T-7T-8T-11T  
Salchichas al Horno 6  
Patatitas Asadas 9T  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

**Kcal:** 1.078 **Lip:** 30,10 **Prot:** 43,54 **HC:** 159,29

**27** Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T  
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno 1-6-9T-12  
Patatas Panaderas al Horno  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

**Kcal:** 1.020 **Lip:** 25,03 **Prot:** 35,06 **HC:** 162,14

Viernes

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

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

**14** Garbanzos Guisados 9T  
Merluza al Romero 2T-4-9T-14T  
Guisantes al Ajillo  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 857,55 **Lip:** 21,03 **Prot:** 39,86 **HC:** 129,89

**21** Fideua de Pollo 1-3T-6T-9T-10T  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 2T-4-12-14T  
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 803,15 **Lip:** 19,66 **Prot:** 34,64 **HC:** 121,92

**28** Garbanzos Estofados 9T  
Merluza al Horno al Limón 4-9T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

**Kcal:** 849,46 **Lip:** 22,02 **Prot:** 40,30 **HC:** 124,54

- 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