

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Lentejas a la Castellana
Merluza a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

2 Arroz con Tomate
Lomo Adobado Asado
Tomate asado
Fruta de Temporada
Pan

3 Acelgas con Patatas
Pavo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Yogur
Pan Integral

4 Crema de Coliflor con Calabaza ECO
Contramuslos de Pollo Asado
Champiñones Salteados
Macedonia Casera
Pan

7 Judías Verdes Rehogadas
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

8 Alubias Pintas Estofadas
Magro de Cerdo Guisado
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan Integral

9 Macarrones Napolitana
Abadejo al Horno
Zanahorias Salteadas
Fruta de Temporada
Pan

10 Crema de Calabacín ECO
Pollo con Salsa Teriyaki
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

11 Garbanzos Encebollados
Hamburguesa de Atún al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 487 Lip: 20,97 Prot: 12,82 HC: 61,65

Kcal: 687 Lip: 26,09 Prot: 40,40 HC: 75,01

Kcal: 663 Lip: 17,62 Prot: 34,14 HC: 90,66

Kcal: 684 Lip: 34,14 Prot: 32,89 HC: 60,22

Kcal: 642 Lip: 24,99 Prot: 30,25 HC: 76,37

14

15

16

17

18

Vacaciones de Semana Santa

21



22 Sopa de Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Piña en su Jugo
Pan Integral

23 Patatas con Chorizo
Fogonero con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

JORNADA GASTRONÓMICA
Castilla y León (Segovia)

24 Crema de Alcachofas
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

25 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Manzana
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 605 Lip: 28,79 Prot: 14,25 HC: 70,30

Kcal: 675 Lip: 25,76 Prot: 38,54 HC: 72,09

Kcal: 520 Lip: 28,82 Prot: 25,67 HC: 50,99

Kcal: 566 Lip: 15,68 Prot: 38,95 HC: 66,64

28 Macarrones con Tomate
Albóndigas de Merluza en Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

29 Lentejas a la Castellana
Huevos Cocidos a la Riojana
Fritada
Fruta de Temporada
Pan Integral

30 Brócoli guisado
Salteado de Pollo y Marisco con Arroz
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 719 Lip: 22,02 Prot: 29,61 HC: 99,85

Kcal: 653 Lip: 24,91 Prot: 24,50 HC: 84,74

Kcal: 678 Lip: 20,16 Prot: 27,46 HC: 100,85

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 |