

Lunes

2	Guiso de Menestra Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan Kcal: 550 Lip: 23,02 Prot: 15,31 HC: 69,21
9	Lentejas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan Kcal: 583 Lip: 22,39 Prot: 26,72 HC: 71,58
16	Macarrones Napolitana Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan Kcal: 702 Lip: 30,84 Prot: 19,36 HC: 86,07

Martes

3	Macarrones Integrales con Salsa de Tomate y Queso DIA ESPECIAL Bacalao ajoarriero Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan Integral Kcal: 720 Lip: 21,26 Prot: 34,21 HC: 95,53
10	Guisantes a la Sevillana Merluza a la Riojana Pimientos Asados Fruta de Temporada Pan Integral Kcal: 568 Lip: 18,55 Prot: 25,21 HC: 75,13
17	Crema de Zanahoria y Calabacín ECO Escalope de Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Pan Integral Kcal: 539 Lip: 24,24 Prot: 15,24 HC: 65,81

Miercoles

4	Alubias Pintas Estofadas Lomo de Sajonia al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Pan Kcal: 590 Lip: 20,70 Prot: 36,62 HC: 65,03
11	Sopa de Marisco Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada Pan Kcal: 580 Lip: 18,59 Prot: 37,94 HC: 67,90
18	Lentejas a la Castellana Filete de Abadejo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan Kcal: 557 Lip: 15,35 Prot: 37,64 HC: 69,92

Jueves

5	Acelgas Rehogadas Albóndigas de Merluza en Salsa Zanahorias Salteadas Macedonia Casera Pan Integral Kcal: 550 Lip: 19,56 Prot: 24,19 HC: 70,80
12	Judías Verdes con Tomate Marmitako de Atún Yogur Pan Integral Kcal: 467 Lip: 15,26 Prot: 18,05 HC: 65,80
19	Menestra de Verduras Rehogadas Pavo con Tomate G. Guisantes Salteados Yogur Pan Integral Kcal: 608 Lip: 27,52 Prot: 31,52 HC: 56,11

Viernes

6	 Festivo
13	Crema de Coliflor con Calabaza ECO c/picatostes Contramuslos de Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Macedonia Casera Pan Kcal: 644 Lip: 31,25 Prot: 30,81 HC: 59,18
20	Ensalada de Mixta Hamburguesa de Ternera Completa Patatas Chips Copa de Chocolate Pan Kcal: 804 Lip: 41,01 Prot: 23,83 HC: 83,20



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