

## Lunes

6



FESTIVO

13 Menestra de Verduras Rehogada  
Tortilla Francesa CaseraEnsalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan**Kcal:** 472 **Lip:** 21,33 **Prot:** 16,31 **HC:** 51,5920 Lentejas con Verduras  
Tortilla Francesa Casera  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan**Kcal:** 592 **Lip:** 21,92 **Prot:** 26,99 **HC:** 73,7227 Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan**Kcal:** 516 **Lip:** 22,37 **Prot:** 12,49 **HC:** 65,05

## Martes

7

Lentejas a la Castellana  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Piña en su Jugo  
Pan Integral**Kcal:** 541 **Lip:** 20,75 **Prot:** 17,96 **HC:** 70,2914 Alubias Blancas Estofadas  
Bacalao ajoarrieroPimientos Asados  
Fruta de Temporada  
Pan Integral**Kcal:** 625 **Lip:** 16,50 **Prot:** 36,85 **HC:** 82,2821 Coliflor a la Gallega  
Contramuslos de Pollo Empanado  
Tomate aliñado  
Fruta de Temporada  
Pan Integral**Kcal:** 548 **Lip:** 27,98 **Prot:** 27,32 **HC:** 46,1328 Lentejas Estofadas  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Integral**Kcal:** 603 **Lip:** 15,24 **Prot:** 36,74 **HC:** 78,51

## Miércoles

8

Acelgas con Patatas  
Pollo en Pepitoria  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan**Kcal:** 730 **Lip:** 33,88 **Prot:** 37,58 **HC:** 66,7515 Fideua de Verduras  
Hamburguesa de Ternera FRESCA al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan**Kcal:** 745 **Lip:** 31,73 **Prot:** 25,42 **HC:** 90,1422 Crema de Brócoli y Calabacín  
Pavo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan**Kcal:** 531 **Lip:** 24,35 **Prot:** 30,85 **HC:** 46,8329 Borraja con Patatas  
Contramuslos de Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan**Kcal:** 477 **Lip:** 22,97 **Prot:** 24,00 **HC:** 54,88

## Jueves

9

Crema de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Cebolla Asada  
Yogur  
Pan Integral**Kcal:** 553 **Lip:** 16,72 **Prot:** 30,27 **HC:** 66,7716 Garbanzos a la Catalana  
Lomo de Sajonia al HornoEnsalada de Lechuga y Maíz  
Yogur  
Pan Integral**Kcal:** 667 **Lip:** 25,17 **Prot:** 37,72 **HC:** 71,0823 Patatas Riojanas  
Merluza a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Yogur  
Pan Integral**Kcal:** 600 **Lip:** 26,99 **Prot:** 30,10 **HC:** 60,7130 Macarrones Integrales con Salsa de Calabaza  
Palometa al Eneldo  
Salsa de Tomate  
Yogur  
Pan Integral**Kcal:** 767 **Lip:** 29,33 **Prot:** 35,29 **HC:** 86,59

## Viernes

10

Arroz con Tomate  
Lomo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Macedonia Casera  
Pan**Kcal:** 675 **Lip:** 20,07 **Prot:** 34,03 **HC:** 92,6417 Borraja Rehogada  
Merluza a la RiojanaFritada  
Macedonia Casera  
Pan**Kcal:** 556 **Lip:** 21,87 **Prot:** 21,45 **HC:** 67,1624 Alubias Blancas Estofadas  
Magro con Tomate  
Guisantes Salteados  
Macedonia Casera  
Pan**Kcal:** 653 **Lip:** 25,73 **Prot:** 38,86 **HC:** 65,9031 Lomo Asado al Horno  
Pimientos Asados  
Macedonia Casera  
Pan**Kcal:** 542 **Lip:** 17,81 **Prot:** 29,30 **HC:** 66,57

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 O HUEVO O LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO.....	VERDURA + CARNE O HUEVO O LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO .....	VERDURA + PESCADO O CARNE O LEGUMBRE
VERDURA + CARNE .....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO O HUEVO
VERDURA + PESCADO .....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE O HUEVO
VERDURA + HUEVO .....	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO O CARNE
FRUTAS/LÁCTEO .....	FRUTAS/LÁCTEO