

**Lunes**

**3** Lentejas a la Castellana  
Tortilla Francesa Casera  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 539 Lip: 21,65 Prot: 22,98 HC: 64,16**

**10** Crema de Coliflor con Calabaza ECO  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 536 Lip: 21,34 Prot: 13,62 HC: 72,03**

**17** Menestra de Verduras Rehogada  
Tortilla Francesa con Atún Casera  
  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 498 Lip: 22,80 Prot: 19,48 HC: 51,54**

**24** Macarrones con Salsa de Calabaza  
Tortilla Francesa Casera  
Tomate aliñado  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 716 Lip: 32,30 Prot: 21,00 HC: 83,82**

**Martes**

**4** Patatas Riojanas  
Lomo de Sajonia al Horno  
Ensalada de Lechuga  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal: 631 Lip: 28,83 Prot: 32,45 HC: 62,78**

**11** Macarrones Integrales con Salsa de Tomate  
Bacalao ajoarriero  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal: 733 Lip: 18,69 Prot: 34,22 HC: 105,15**

**18** Alubias Blancas Estofadas  
Filete de Abadejo al Ajillo  
  
Patatas Panadera  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal: 552 Lip: 15,25 Prot: 36,60 HC: 67,23**

**25** Lentejas Estofadas  
Palometa al Horno  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal: 598 Lip: 17,66 Prot: 35,26 HC: 76,82**

**Miércoles**

**5** Alubias Blancas Estofadas  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 559 Lip: 16,91 Prot: 31,42 HC: 69,71**

**12** Garbanzos a la Catalana  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 711 Lip: 31,38 Prot: 37,00 HC: 67,98**

**19** Judías Verdes con Tomate  
Hamburguesa de Ternera FRESCA al Horno  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 546 Lip: 28,98 Prot: 20,10 HC: 51,40**

**26** Coliflor a la Gallega  
Lomo Adobado Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal: 485 Lip: 24,20 Prot: 25,60 HC: 44,27**

**Jueves**

**6** Crema de Verduras  
Pavo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal: 590 Lip: 25,86 Prot: 33,44 HC: 56,89**

**13** Borraja con Patatas  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal: 554 Lip: 17,71 Prot: 31,01 HC: 62,88**

**20** Lentejas a la Castellana  
Merluza a la Riojana  
  
Fritada  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal: 674 Lip: 23,27 Prot: 30,90 HC: 85,34**

**27**



**FESTIVO**

**Viernes**

**7** Menestra de Verduras Rehogada  
Pollo en Pepitoria  
Patatas en Guiso  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 731 Lip: 33,64 Prot: 37,18 HC: 65,80**

**14** Alubias Pintas Estofadas  
Magro con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 656 Lip: 26,15 Prot: 38,71 HC: 66,49**

**21** Sopa de Pasta  
Contramuslos de Pollo Asado  
  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal: 427 Lip: 17,13 Prot: 23,31 HC: 56,99**

**28**



**FESTIVO**



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