

**Lunes**

- 2 Borraja Rehogada  
Tortilla de Patata  
Tomate aliñado  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 483 **Lip:** 21,54 **Prot:** 11,62 **HC:** 59,02

9



**FESTIVO**

- 16 Crema de Coliflor con Calabaza ECO  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 527 **Lip:** 21,15 **Prot:** 13,17 **HC:** 69,67

- 23 Guisantes a la Sevillana  
Merluza al Horno  
Verduras Asadas  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 536 **Lip:** 21,54 **Prot:** 25,99 **HC:** 59,93

**Martes**

- 3 Alubias Blancas Estofadas  
Abadejo en Salsa Verde  
Guisantes Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 573 **Lip:** 15,35 **Prot:** 37,96 **HC:** 70,41

- 10 Patatas Riojanas  
Tortilla Francesa Casera  
Tomate aliñado  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 597 **Lip:** 29,69 **Prot:** 21,22 **HC:** 62,75

- 17 Lentejas a la Castellana  
Palometa con Tomate  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 609 **Lip:** 18,51 **Prot:** 34,06 **HC:** 78,50

24

**Miércoles**

- 4 Coliflor a la Gallega  
Pollo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 485 **Lip:** 16,09 **Prot:** 34,62 **HC:** 51,68

- 11 Garbanzos Encebollados  
Merluza a la Riojana  
Pimientos Asados  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 677 **Lip:** 21,24 **Prot:** 31,12 **HC:** 92,20

- 18 Arroz 3 delicias  
Pollo al Pepe  
Champiñones Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 671 **Lip:** 34,47 **Prot:** 30,49 **HC:** 57,63

25

**Jueves**

- 5 Lentejas Estofadas  
Filete de Cabezada de Cerdo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 579 **Lip:** 19,33 **Prot:** 37,30 **HC:** 66,88

- 12 Crema de Brócoli y Calabacín ECO  
Contramuslos de Pollo Empanado  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 621 **Lip:** 29,06 **Prot:** 30,99 **HC:** 57,06

- 19 Alubias Blancas Estofadas  
Caballa en Aceite  
Pimientos Asados  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 459 **Lip:** 11,73 **Prot:** 18,28 **HC:** 68,99

26

**Viernes**

- 6 Arroz con Tomate  
Magro de Cerdo en Salsa  
Zanahorias y Patatas al Horno  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 739 **Lip:** 26,89 **Prot:** 31,46 **HC:** 95,86

- 13 Macarrones Napolitana  
Lomo de Sajonia a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 692 **Lip:** 22,97 **Prot:** 32,28 **HC:** 87,47

- 20 Ensalada de Mixta  
Hamburguesa Ter/Cer FRESCA al Horno  
Patatas Chips  
Postre Especial  
Pan

**Kcal:** 496 **Lip:** 31,82 **Prot:** 18,85 **HC:** 34,37

27



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