

Lunes

5 Guiso de Verduras con Refrito
Tortilla de Patata
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 429 **Lip:** 16,30 **Prot:** 11,55 **HC:** 58,37

12 Crema de Brócoli y Calabacín ECO
Hamburguesa de Atún al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 425 **Lip:** 17,65 **Prot:** 20,78 **HC:** 45,66

19 Coditos con Tomate
Tortilla Francesa Casera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 581 **Lip:** 16,29 **Prot:** 22,36 **HC:** 85,57

26 Brócoli guisado
Tortilla de Patata
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 455 **Lip:** 16,95 **Prot:** 14,32 **HC:** 60,69

Martes

6 Alubias Blancas Estofadas
Merluza a la Gallega
Patatas Asadas
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 486 **Lip:** 9,75 **Prot:** 31,11 **HC:** 68,73

13 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa Casera
Tomate aliñado
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 571 **Lip:** 15,51 **Prot:** 18,96 **HC:** 92,45

20 Lentejas con Arroz Integral ECO
Palometa al Horno
Salsa de Tomate
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 540 **Lip:** 8,46 **Prot:** 39,99 **HC:** 78,00

27 Alubias Pintas Estofadas
Bacalao ajoarriero
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 539 **Lip:** 5,42 **Prot:** 39,49 **HC:** 83,14

Miércoles

7 Borraja Rehogada
Pollo a la Cazadora
Fritada
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 541 **Lip:** 17,41 **Prot:** 28,58 **HC:** 65,27

14 Guisantes Encebollados
Lomo al Pepe
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 527 **Lip:** 16,85 **Prot:** 37,73 **HC:** 55,89

21 Vichyssoise
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 398 **Lip:** 17,72 **Prot:** 22,40 **HC:** 49,56

28 Acelgas con Patatas
Hamburguesa Ter/Cer FRESCA al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 431 **Lip:** 17,40 **Prot:** 20,97 **HC:** 49,77

Jueves

8 Lentejas Estofadas
Abadejo en Salsa Verde
Guisantes Salteados
Yogur
Pan Integral

Kcal: 521 **Lip:** 5,77 **Prot:** 43,41 **HC:** 75,56

15 Coliflor a la Gallega
Contramuslos de Pollo Empanado
Ensalada de Lechuga
Yogur
Pan Integral

Kcal: 539 **Lip:** 25,78 **Prot:** 31,07 **HC:** 44,16

22 Judías Verdes Rehogadas
Magro con Tomate
Guisantes Salteados
Yogur
Pan Integral

Kcal: 465 **Lip:** 13,13 **Prot:** 36,39 **HC:** 50,79

29 Arroz Campesina
Albóndigas de Merluza en Salsa
Patatas Bravas
Yogur
Pan Integral

Kcal: 709 **Lip:** 15,07 **Prot:** 31,41 **HC:** 115,02

Viernes

9 Fideua de Verduras
Filete de Cabecera de Cerdo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 619 **Lip:** 14,52 **Prot:** 33,00 **HC:** 90,92

16 Garbanzos Estofados
Merluza a la Riojana
Verduras Asadas
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 756 **Lip:** 16,97 **Prot:** 38,93 **HC:** 110,67

23 Potaje de Garbanzos y Espinacas
Pavo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 577 **Lip:** 21,53 **Prot:** 51,81 **HC:** 43,38

30 Lentejas a la Castellana
Pollo a la Naranja
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 585 **Lip:** 22,12 **Prot:** 33,46 **HC:** 63,55

mediterránea



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO



★ TÉCNICAS CULINARIAS

★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA

★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"



ESCANEA 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