

## Lunes

## Martes

## Miercoles

## Jueves

## Viernes

- 1** Guiso de Menestra  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 490 **Lip:** 14,80 **Prot:** 27,70 **HC:** 57,70

- 8** Garbanzos Encebollados  
Merluza en Salsa Verde  
Guisantes Salteados  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 638 **Lip:** 19,48 **Prot:** 33,33 **HC:** 85,94

- 15** Macarrones Napolitana  
Filete Ruso al Horno  
Cebolla Asada  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 678 **Lip:** 21,09 **Prot:** 29,37 **HC:** 91,40

- 22** Arroz con Tomate  
Merluza a la Gallega  
Patatas Dado  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 663 **Lip:** 18,17 **Prot:** 24,96 **HC:** 104,74

- 29** Guisantes Encebollados  
Marmitako de Atún  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 493 **Lip:** 12,14 **Prot:** 23,74 **HC:** 74,37

- 2** Espirales Integrales con Tomate y Queso  
Pavo al Ajillo  
Patatas en Guiso  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 726 **Lip:** 26,99 **Prot:** 35,70 **HC:** 83,68

- 9** Arroz Senyoret  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 766 **Lip:** 29,17 **Prot:** 34,42 **HC:** 94,23

- 16** Crema de Zanahoria y Calabacín  
Magro Estofado  
Verduras en Guiso  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 459 **Lip:** 16,66 **Prot:** 22,56 **HC:** 56,70

- 23** Crema de Verduras  
Filete de Ternera en Salsa  
Zanahorias Salteadas  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 524 **Lip:** 19,14 **Prot:** 26,67 **HC:** 64,00

- 30** Fideua de Verduras  
Contramuslos de Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan Integral

**Kcal:** 713 **Lip:** 26,80 **Prot:** 31,22 **HC:** 99,43

- 3** Alubias Pintas Estofadas  
Abadejo al Horno  
Zanahorias Salteadas  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 595 **Lip:** 17,62 **Prot:** 41,13 **HC:** 67,77

- 10** Lentejas Estofadas  
Palometa con Tomate  
Pimientos Asados  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 650 **Lip:** 20,58 **Prot:** 38,50 **HC:** 78,62

- 17** Garbanzos a la Catalana  
Filete de Abadejo al Ajillo  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 683 **Lip:** 21,11 **Prot:** 41,96 **HC:** 79,42

- 24** Patatas Riojanas  
Lomo Adobado Asado  
Cebolla Asada  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 698 **Lip:** 33,47 **Prot:** 33,22 **HC:** 69,14

- 31** Crema de Coliflor con Calabacín  
Magro con Tomate  
Pimientos Asados  
Yogur  
Pan Integral

**Kcal:** 629 **Lip:** 27,67 **Prot:** 32,46 **HC:** 62,79

- 4** Crema de Verduras  
Lomo de Sajonia a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 537 **Lip:** 20,57 **Prot:** 27,52 **HC:** 62,93

- 11** Patatas Viudas  
Lomo Asado en Salsa de Manzana  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 540 **Lip:** 15,26 **Prot:** 32,14 **HC:** 71,38

- 18** Borraja con Patatas  
Pollo en Pepitoria  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 779 **Lip:** 35,13 **Prot:** 38,62 **HC:** 74,84

- 25** Alubias Blancas Estofadas  
Contramuslos de Pollo Empanado  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Macedonia Casera  
Pan

**Kcal:** 590 **Lip:** 23,38 **Prot:** 34,55 **HC:** 71,62

- 21** Lentejas a la Castellana  
Tortilla Francesa Casera  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 531 **Lip:** 21,48 **Prot:** 22,58 **HC:** 63,87

**Kcal:** 525 **Lip:** 21,09 **Prot:** 12,48 **HC:** 69,14

- 7** Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 536 **Lip:** 22,65 **Prot:** 12,99 **HC:** 69,48

- 14** Guisantes a la Sevillana  
Tortilla Francesa con Atún Casera  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 541 **Lip:** 23,30 **Prot:** 23,40 **HC:** 59,80

- 21** Lentejas a la Castellana  
Tortilla Francesa Casera  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 531 **Lip:** 21,48 **Prot:** 22,58 **HC:** 63,87

- 28** Menestra de Verduras Rehogada  
Tortilla de Patata  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Fruta de Temporada  
Pan

**Kcal:** 525 **Lip:** 21,09 **Prot:** 12,48 **HC:** 69,14

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                                 |