

Lunes

9 Lentejas a la Castellana
Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 585 **Lip:** 21,78 **Prot:** 18,96 **HC:** 79,52

16 Arroz Integral Campesina
Huevos Cocidos a la Riojana
Pimientos Rojos y Verdes
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 645 **Lip:** 22,87 **Prot:** 19,66 **HC:** 90,99

23 Lentejas Estofadas
Tortilla Francesa Casera
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 604 **Lip:** 22,31 **Prot:** 27,86 **HC:** 75,66

30 Lentejas con Arroz Integral
Tortilla Francesa con Atún Casera
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 644 **Lip:** 23,60 **Prot:** 31,02 **HC:** 79,26

Martes

10 Macarrones con Salsa de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas en Guiso
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 905 **Lip:** 40,16 **Prot:** 35,12 **HC:** 98,68

17 Crema de Brócoli y Calabacín
Magro con Tomate
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 572 **Lip:** 25,73 **Prot:** 30,83 **HC:** 55,29

24 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan Integral

Kcal: 631 **Lip:** 24,64 **Prot:** 33,06 **HC:** 66,04

1

Miércoles

11 Judías Verdes con Tomate
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 489 **Lip:** 17,71 **Prot:** 23,55 **HC:** 59,64

18 Guisantes a la Sevillana
Merluza a la Andaluza
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 533 **Lip:** 15,21 **Prot:** 35,30 **HC:** 59,94

25 Macarrones Integrales con Salsa de Tomate
Lomo Asado en Salsa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Kcal: 702 **Lip:** 21,51 **Prot:** 36,85 **HC:** 88,40

2

Jueves

12 Garbanzos a la Catalana
Lomo de Sajonia a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur
Pan Integral

Kcal: 728 **Lip:** 25,68 **Prot:** 40,00 **HC:** 74,07

19 Coliflor a la Gallega
Hamburguesa de Ternera Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur
Pan Integral

Kcal: 517 **Lip:** 29,34 **Prot:** 19,72 **HC:** 42,86

26 Acelgas con Patatas
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Asada
Yogur
Pan Integral

Kcal: 487 **Lip:** 24,20 **Prot:** 25,88 **HC:** 51,41

3

Viernes

13 Sopa de Fideos y Verduras
Marmitako de Atún
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 645 **Lip:** 15,61 **Prot:** 27,51 **HC:** 101,53

20 Alubias Blancas Estofadas
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 626 **Lip:** 16,40 **Prot:** 43,33 **HC:** 75,33

27 Garbanzos Guisados
Palometa con Tomate
Fritada Riojana
Macedonia Casera
Pan

Kcal: 858 **Lip:** 27,93 **Prot:** 43,66 **HC:** 107,93

4

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/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 |