

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Garbanzos Guisados **9T**
 Pollo con Chimichurri **1T-9T-10T-12**
 Patatas a lo Pobre
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**
 Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 713 **Lip:** 22,06 **Prot:** 42,46 **HC:** 88,56

2 Crema Hortelana
 Abadejo a la Vizcaina **4**
 Arroz Pilaf Integral **9T**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 537 **Lip:** 14,92 **Prot:** 23,36 **HC:** 75,85

3 Potaje de Lentejas **1T**
 Tortilla de Espinacas **3**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**
 Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 779 **Lip:** 23,01 **Prot:** 34,00 **HC:** 109,91

4 Arroz al Curry **1T-9T-10T-11T**
 Albóndigas en Salsa **1-6-12**
 Zanahorias Rehogadas **9T**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 808,21 **Lip:** 28,47 **Prot:** 25,88 **HC:** 116,01

7 Macarrones en Salsa Provenzal **1-3T-6T-10T**
 Pinchito de Pollo
 Judías Verdes Salteadas
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 527 **Lip:** 12,06 **Prot:** 14,07 **HC:** 90,36

8 Alubias Pintas Estofadas
 Palometa Encebollada **2T-4-9T-14T**
 Ensalada Verde **9T-12**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**
 Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 712 **Lip:** 21,25 **Prot:** 44,12 **HC:** 88,79

9 Crema de Calabacín
 San Jacobos **1-2T-3T-4T-5T-6-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T**
 Jardinera de Verduras **9T**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 591 **Lip:** 24,12 **Prot:** 12,89 **HC:** 79,59

10 Puchero de Garbanzos con Mijo
 Abadejo con Salsa de Adobo **4-12**
 Salteado Mediterráneo
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**
 Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 711 **Lip:** 19,93 **Prot:** 38,69 **HC:** 94,19

11 Paella de Marisco **2-4T-9T-12-14**
 Tortilla de Patata **3**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 816,80 **Lip:** 27,44 **Prot:** 24,29 **HC:** 122,58

14 Lentejas con Verduras **1T**
 Merluza al Horno **2T-4-9T-14T**
 Guisantes Salteados **9T**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 645 **Lip:** 17,39 **Prot:** 35,26 **HC:** 90,04

15 Tiburón Caseros **1-3T-6T-10T**
 Pollo al Horno Marinado **9T**
 Zanahorias Guisada **9T**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**
 Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 734 **Lip:** 21,00 **Prot:** 37,62 **HC:** 98,09

16 Arroz Campesina **9T**
 Buñuelos de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7T-14T**
 Verduritas al Vapor **9T**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 863 **Lip:** 32,97 **Prot:** 16,43 **HC:** 128,17

17 Crema de Zanahoria y Boniato
 Tortilla de Calabacín **3**
 Ensalada Verde **9T-12**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**
 Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 747 **Lip:** 26,47 **Prot:** 21,59 **HC:** 99,60

18 Potaje de Judías Blancas
 Magro de Cerdo con Tomate
 Patatitas Rehogadas **9T**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 601,98 **Lip:** 15,76 **Prot:** 20,49 **HC:** 97,90

21 Macarrones Napolitana **1-3T-6T-10T**
 Redondo de Pavo al Horno **6-7-9T-12T**
 Judías Verdes Rehogadas
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 712 **Lip:** 22,09 **Prot:** 27,35 **HC:** 100,86

22 Garbanzos Guisados **9T**
 Merluza al Romero **2T-4-9T-14T**
 Guisantes al Ajillo
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**
 Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 710 **Lip:** 20,66 **Prot:** 38,26 **HC:** 95,79

23 Crema Parmentiere
 Tortilla Francesa **3**
 Ensalada Verde **9T-12**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 441 **Lip:** 18,17 **Prot:** 12,89 **HC:** 57,00

24 Potaje de Lentejas **1T**
 Lomo Fresco de Cerdo en Salsa **9T**
 Menestra Rehogada **9T**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**
 Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 616 **Lip:** 16,55 **Prot:** 25,23 **HC:** 94,08

25 Cazuela de Arroz **9T**
 Palometa al Horno al Limón **2T-4-9T-14T**
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 686,44 **Lip:** 20,81 **Prot:** 30,90 **HC:** 98,05

28 Alubias Blancas con Mijo
 Salchichas al Horno **6**
 Patatitas Asadas **9T**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 751 **Lip:** 27,94 **Prot:** 30,98 **HC:** 97,35

29 Fideua **1-3T-6T-9T-10T**
 Merluza al Horno en Salsa de Adobo **2T-4-9T-12-14T**
 Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**
 Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 665 **Lip:** 19,53 **Prot:** 33,34 **HC:** 89,03

30 Arroz a la Cubana **9T**
 Alitas de Pollo Asadas con Pimentón
 Salteado Campestre
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 782 **Lip:** 29,42 **Prot:** 32,80 **HC:** 99,53

31 Lentejas Estofadas **1T**
 Tortilla de Espinacas **3**
 Ensalada Verde **9T-12**
 Pan Integral **1**
 Fruta de Temporada **9T**
 Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 772 **Lip:** 22,78 **Prot:** 33,74 **HC:** 109,12

- ALÉRGENOS**
 1-Gluten
 2-Crustaceo
 3-Huevo
 4-Pescado
 5-Cacahuete
 6-Soja
 7-Leche y Derivados
 8-Frutos Secos
 9-Apio
 10-Mostaza
 11-Sesamo
 12-Sulfitos
 13-Altramuces
 14-Moluscos



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