

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Macarrones en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T  
Pinchito de Pollo  
Judías Verdes Salteadas  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 900 Lip: 32,91 Prot: 20,22 HC: 130,10



9

16 Macarrones Napolitana 1-3T-6T-10T  
Redondo de Pavo al Horno 6-7  
Judías Verdes Rehogadas  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 905 Lip: 22,94 Prot: 33,50 HC: 140,60

23

30

3 Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada 2T-4-9T-14T  
Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 904 Lip: 22,10 Prot: 50,27 HC: 128,53

10

17 Garbanzos Guisados 9T  
Merluza al Romero 2T-4-9T-14T  
Guisantes al Ajillo  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 903 Lip: 21,51 Prot: 44,42 HC: 135,53

24

31

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

Kcal: 783 Lip: 24,98 Prot: 19,04 HC: 119,32

11

18 Crema Parmentiere  
Tortilla Francesa 3  
Ensalada Verde 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 634 Lip: 19,02 Prot: 19,04 HC: 96,75

25

5 Puchero de Garbanzos con Mijo 5T-6T-7T-8T-11T  
Abadejo con Salsa de Adobo 4-12  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 981 Lip: 21,58 Prot: 47,04 HC: 148,54

12

19 Potaje de Lentejas 1T  
Lomo de Cerdo en Salsa  
Menestra Rehogada  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Fruta de Temporada 9T  
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 902 Lip: 19,68 Prot: 47,34 HC: 136,09

26



13

20 Cazuela de Arroz 9T  
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12  
Pan Integral 1-6T-10T-11T  
Natillas 7

Kcal: 954,28 Lip: 24,98 Prot: 40,44 HC: 144,94

27

- ALÉRGICOS
- 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