

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Lentejas Caseras 1T
Filete de Cerdo a la Gallega
Menestra Salteada
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 826 Lip: 18,50 Prot: 39,79 HC: 127,27

Coditos con Tomate y Queso 1-3T-6T-7-10T
Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 879 Lip: 24,58 Prot: 32,15 HC: 133,34

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

Espirales con Tomate 1-3T-6T-10T
Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T
Zanahorias Guisada 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 1.039 Lip: 29,15 Prot: 32,30 HC: 161,49

Garbanzos Guisados 9T
Pollo con Chimichurri 1T-9T-10T-12
Patatas a lo Pobre
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 967 Lip: 23,05 Prot: 50,02 HC: 141,53

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

Kcal: 840 Lip: 16,31 Prot: 31,29 HC: 143,35

Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa 3
Guisantes con Ajo y Perejil 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 844 Lip: 20,75 Prot: 34,19 HC: 132,44

Crema Hortelana
Abadejo a la Vizcaina 4
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 703 Lip: 15,36 Prot: 29,27 HC: 109,85

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

Kcal: 1.032 Lip: 31,30 Prot: 37,76 HC: 152,26

Arroz a la Cubana 9T
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 924 Lip: 22,68 Prot: 41,21 HC: 142,03

Potaje de Lentejas 1T
Tortilla de Espinacas 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 963 Lip: 23,62 Prot: 39,87 HC: 148,45

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

Kcal: 782,91 Lip: 19,11 Prot: 34,53 HC: 117,54

Crema Solferino
Jamonicos de Pollo al Horno 12
Arroz Pilaf Integral 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 731,61 Lip: 21,04 Prot: 26,87 HC: 108,34

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

Kcal: 1.000,86 Lip: 29,32 Prot: 32,04 HC: 155,75

Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 1.006,85 Lip: 28,26 Prot: 30,38 HC: 161,90



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