

Lunes

**3** Lentejas con Verduras **1T**  
Merluza al Horno **2T-4-9T-14T**  
Guisantes Salteados  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 838 **Lip:** 18,24 **Prot:** 41,42 **HC:** 129,78

**10** 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

**17** Alubias Blancas con Mijo **5T-6T-7T-8T-11T**  
Salchichas al Horno **6**  
Patatitas Asadas **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 1.033 **Lip:** 29,62 **Prot:** 38,98 **HC:** 153,65

**24** Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**  
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno **1-6-9T-12**  
Patatas Panaderas al Horno  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 975 **Lip:** 24,55 **Prot:** 30,50 **HC:** 156,50

Martes

**4** Tiburón Caseros **1-3T-6T-10T**  
Pollo al Horno Marinado **9T**  
Zanahorias Guisadas **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 927 **Lip:** 21,85 **Prot:** 43,77 **HC:** 137,84

**11** 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

**18** Fideua de Pollo **1-3T-6T-9T-10T**  
Merluza al Horno en Salsa de Adobo **2T-4-12-14T**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T-12**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 849 **Lip:** 20,14 **Prot:** 39,20 **HC:** 127,56

**25** Garbanzos Estofados **9T**  
Merluza al Horno al Limón **4-9T**  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria **9T-12**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 895 **Lip:** 22,50 **Prot:** 44,86 **HC:** 130,18

Miércoles

**5** Arroz Campesina **9T**  
Buñuelos de Bacalao **1-2T-4T-7T-14T**  
Verduras al Vapor  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 932 **Lip:** 25,46 **Prot:** 18,53 **HC:** 160,26

**12** 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

**19** Arroz Integral a la Cubana **9T**  
Alitas de Pollo Asadas con Pimentón  
Salteado Campestre  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 966 **Lip:** 31,46 **Prot:** 39,25 **HC:** 129,80

**26** Crema de Zanahoria y Boniato  
Pollo Asado **9T-12**  
Guisantes Salteados  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 818 **Lip:** 18,88 **Prot:** 37,56 **HC:** 119,96

Jueves

**6** Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Calabacín **3**  
Ensalada Verde **9T-12**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 939 **Lip:** 27,32 **Prot:** 27,74 **HC:** 139,35

**13** 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

**20** Lentejas Estofadas **1T**  
Tortilla de Espinacas **3**  
Ensalada Verde **9T-12**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 964 **Lip:** 23,63 **Prot:** 39,90 **HC:** 148,86

**27** Puchero de Lentejas **1T**  
Filete de Salmón a Las Finas Hierbas **2T-4-14T**  
Zanahoria al Vapor **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 923 **Lip:** 21,34 **Prot:** 52,06 **HC:** 132,29

Viernes

**7** Potaje de Judías Blancas  
Magro de Cerdo con Tomate  
Patatitas Rehogadas **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 820,97 **Lip:** 17,50 **Prot:** 26,49 **HC:** 140,99

**14** 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**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 876,48 **Lip:** 21,63 **Prot:** 36,99 **HC:** 137,37

**21** Crema Hortelana  
Abadejo al Ajillo **4-9T**  
Zanahorias Rehogadas **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 650,42 **Lip:** 15,03 **Prot:** 28,19 **HC:** 99,02

**28** Paella de Verduras **9T**  
Tortilla de Calabacín **3**  
Ensalada Verde **9T-12**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 981,00 **Lip:** 27,52 **Prot:** 25,80 **HC:** 160,02

- 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