

Lunes

3



FESTIVO

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

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

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

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

Martes

4



FESTIVO

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

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

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

Miércoles

5

Arroz Campesina 9T
Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12
Jardinera de Verduras
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

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

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

26 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

Jueves

6

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

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

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

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

Viernes

7

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

14 Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno 6-7
Pisto Riojano
Pan Integral 1-6T-10T-11T
Fruta de Temporada 9T

21 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

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

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"



ESCANEA 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