

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1** Macarrones 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: 737 Lip: 21,06 Prot: 37,12 HC: 100,24**

**2** Arroz Campesina 9T  
 Buñuelos de Bacalao 1-2T-4T-7T-14T  
 Verduritas al Vapor  
 Pan Integral 1-6T-10T-11T  
 Fruta de Temporada 9T  
**Kcal: 751 Lip: 24,79 Prot: 12,02 HC: 120,03**

**3** Crema de Zanahoria y Boniato  
 Tortilla de Calabacín 3  
 Ensalada Verde 9T  
 Pan Integral 1-6T-10T-11T  
 Fruta de Temporada 9T  
 Yogur Desnatado o Natural 7  
**Kcal: 747 Lip: 26,47 Prot: 21,58 HC: 99,59**

**4** Potaje de Judías Blancas  
 Magro de Cerdo con Tomate  
 Patatitas Rehogadas 9T  
 Pan Integral 1-6T-10T-11T  
 Fruta de Temporada 9T  
**Kcal:624,31 Lip:16,65 Prot:20,63 HC:99,68**

**7** 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: 716 Lip: 22,18 Prot: 26,86 HC: 102,98**

**8** 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: 707 Lip: 20,52 Prot: 38,16 HC: 95,40**

**9** Crema Parmentiere  
 Tortilla Francesa 3  
 Ensalada Verde 9T  
 Pan Integral 1-6T-10T-11T  
 Fruta de Temporada 9T  
**Kcal: 441 Lip: 18,17 Prot: 12,88 HC: 56,99**

**10** 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: 704 Lip: 18,64 Prot: 41,07 HC: 95,39**

**11** Cazuela de Arroz 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  
**Kcal:691,56 Lip:20,82 Prot:30,37 HC:96,40**

**14**   
**FESTIVO**

**15**   
**FESTIVO**

**16**   
**FESTIVO**

**17**   
**FESTIVO**

**18**   
**FESTIVO**

**21**   
**FESTIVO**

**22** Garbanzos Estofados 9T  
 Merluza al Horno al Limón 4-9T  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T  
 Pan Integral 1-6T-10T-11T  
 Fruta de Temporada 9T  
 Yogur Desnatado o Natural 7  
**Kcal: 699 Lip: 21,51 Prot: 38,59 HC: 89,95**

**23** Crema de Zanahoria y Boniato  
 Pollo Asado 9T-12  
 Guisantes Salteados  
 Pan Integral 1-6T-10T-11T  
 Fruta de Temporada 9T  
**Kcal: 626 Lip: 18,03 Prot: 31,41 HC: 80,22**

**24** 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: 727 Lip: 20,35 Prot: 45,80 HC: 92,07**

**25** Paella de Verduras 9T  
 Tortilla de Calabacín 3  
 Ensalada Verde 9T  
 Pan Integral 1-6T-10T-11T  
 Fruta de Temporada 9T  
**Kcal:796,07 Lip:26,71 Prot:19,17 HC:119,05**

**28** Pajaritas Napolitana 1-3T-6T-10T  
 Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T  
 Patatitas Asadas 9T  
 Pan Integral 1-6T-10T-11T  
 Fruta de Temporada 9T  
**Kcal: 672 Lip: 19,04 Prot: 25,62 HC: 98,60**

**29** Alubias Pintas Guisadas  
 Lomo de Cerdo a la Plancha  
 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T  
 Pan Integral 1-6T-10T-11T  
 Fruta de Temporada 9T  
 Yogur Desnatado o Natural 7  
**Kcal: 670 Lip: 18,37 Prot: 39,83 HC: 89,33**

**30** Arroz Campesina 9T  
 Abadejo en Salsa Verde 4-9T-12  
 Jardinera de Verduras  
 Pan Integral 1-6T-10T-11T  
 Fruta de Temporada 9T  
**Kcal: 658 Lip: 15,78 Prot: 25,18 HC: 102,05**

- 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-Altramucos  
 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