

## Lunes

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

**Kcal:** 551 **Lip:** 15,70 **Prot:** 20,47 **HC:** 84,94

- 12** 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**

**Kcal:** 687 **Lip:** 22,55 **Prot:** 25,65 **HC:** 96,93

- 19** 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:** 694 **Lip:** 17,32 **Prot:** 39,74 **HC:** 96,39

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

**Kcal:** 648 **Lip:** 17,72 **Prot:** 35,38 **HC:** 88,04

## Martes

- 6** 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**

**Kcal:** 792 **Lip:** 26,18 **Prot:** 22,38 **HC:** 116,81

- 13** Garbanzos Guisados **9T**  
Pollo con Chimichurri **9T-12**  
Patatas a lo Pobre **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 726 **Lip:** 21,87 **Prot:** 40,19 **HC:** 96,05

- 20** Alubias Pintas Estofadas  
Palometa Encebollada **2T-4-9T-14T**  
Ensalada Verde **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 662 **Lip:** 20,67 **Prot:** 39,53 **HC:** 82,32

- 27** Macarrones Caseros **1-3T-6T-10T**  
Pollo al Horno Marinado **9T**  
Zanahorias Guisadas **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 688 **Lip:** 19,06 **Prot:** 32,88 **HC:** 97,40

## Miércoles

- 7** Potaje de Judías Blancas  
Tortilla Francesa **3**  
Guisantes con Ajo y Perejil **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 699 **Lip:** 20,71 **Prot:** 32,72 **HC:** 96,34

- 14** Crema Hortelana  
Abadejo a la Vizcaína **4**  
Arroz Pilaf Integral **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 554 **Lip:** 15,11 **Prot:** 27,76 **HC:** 74,92

- 21** 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**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 636 **Lip:** 24,61 **Prot:** 17,45 **HC:** 85,22

- 28** Arroz Campesina **9T**  
Buñuelos de Bacalao **1-2T-3T-4-6T-7T-14T**  
Verduras al Vapor  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**  
Yogur Desnatado o Natural **7**

**Kcal:** 921 **Lip:** 33,93 **Prot:** 21,20 **HC:** 132,64

## Jueves

1



FESTIVO

- 8** 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**

**Kcal:** 694 **Lip:** 20,01 **Prot:** 30,44 **HC:** 98,95

- 15** Potaje de Lentejas **1T**  
Tortilla de Espinacas **3**  
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 720 **Lip:** 22,23 **Prot:** 29,28 **HC:** 102,37

- 22** Puchero de Garbanzos  
Abadejo con Salsa de Adobo **4**  
Salteado Mediterráneo  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 654 **Lip:** 19,31 **Prot:** 34,15 **HC:** 86,92

- 29** Crema de Zanahoria y Boniato  
Tortilla de Calabacín **3**  
Ensalada Verde **9T**  
Pan Integral **1-6T-10T-11T**  
Fruta de Temporada **9T**

**Kcal:** 697 **Lip:** 26,04 **Prot:** 17,10 **HC:** 97,99

## Viernes

2



FESTIVO

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

**Kcal:** 476,68 **Lip:** 14,49 **Prot:** 19,90 **HC:** 66,93

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

**Kcal:** 802,86 **Lip:** 27,74 **Prot:** 25,80 **HC:** 113,21

- 23** 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**

**Kcal:** 822,82 **Lip:** 27,10 **Prot:** 23,96 **HC:** 121,94

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

**Kcal:** 620,93 **Lip:** 16,34 **Prot:** 21,70 **HC:** 100,66



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