

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

Kcal: 702 **Lip:** 19,68 **Prot:** 38,43 **HC:** 93,00

2 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 **Lip:** 27,45 **Prot:** 23,76 **HC:** 120,93

3 Lentejas con Verduras **1T**
Merluza al Horno **2T-4-9T-14T**
Guisantes Salteados
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 687 **Lip:** 17,74 **Prot:** 39,72 **HC:** 95,20

4 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: 691,38 **Lip:** 20,58 **Prot:** 32,56 **HC:** 94,60

7 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: 751 **Lip:** 24,79 **Prot:** 12,02 **HC:** 120,03

8 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

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

Kcal: 624 **Lip:** 16,65 **Prot:** 20,63 **HC:** 99,68

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**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 762 **Lip:** 22,66 **Prot:** 31,42 **HC:** 108,62

11 Garbanzos Guisados **9T**
Merluza al Romero **2T-4-9T-14T**
Guisantes al Ajillo
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 661,32 **Lip:** 20,04 **Prot:** 33,60 **HC:** 89,76

14 
FESTIVO

15 
FESTIVO

16 
FESTIVO

17 
FESTIVO

18 
FESTIVO

21 
FESTIVO

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

Kcal: 768 **Lip:** 22,64 **Prot:** 33,63 **HC:** 108,63

23 Gazpacho **1**
Filete de Caballa **4**
Ensalada de Lechuga y Maíz **9T**
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**

Kcal: 511 **Lip:** 20,91 **Prot:** 32,13 **HC:** 48,53

24 Macarrones con Tomate **1-3T-6T-10T**
Salchichas al Horno **6**
Patatas Panaderas al Horno
Pan Integral **1-6T-10T-11T**
Fruta de Temporada **9T**
Yogur Desnatado o Natural **7**

Kcal: 831 **Lip:** 29,75 **Prot:** 28,70 **HC:** 111,93

25 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**

Kcal: 653,23 **Lip:** 21,03 **Prot:** 34,03 **HC:** 84,31

28 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

29 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

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

Kcal: 796 **Lip:** 26,71 **Prot:** 19,17 **HC:** 119,05

- 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-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