

Lunes

9

Martes

10

Miércoles

11

Jueves

12

Viernes

13

16

Pajaritas Napolitana 1-3T-6T-10T
Merluza al Horno al Ajillo 2T-4-9T-14T
Patatitas Asadas 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 662 Lip: 19.04 Prot: 25.98 HC: 96.61

23

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

Kcal: 633 Lip: 17.65 Prot: 33.63 HC: 87.54

30

Coditos a la Carbonara 1-3T-6-6T-7T-7-10T
Rosada al Ajillo 9T
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 712 Lip: 29.04 Prot: 17.27 HC: 96.13

17

Alubias Pintas Guisadas
Lomo Fresco de Cerdo a la Plancha 9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 589 Lip: 16.47 Prot: 24.27 HC: 88.74

24

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

Kcal: 846 Lip: 28.29 Prot: 26.15 HC: 121.75

18

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

Kcal: 647 Lip: 15.46 Prot: 25.14 HC: 103.62

25

Potaje de Judías Blancas
Tortilla Francesa 3
Guisantes con Ajo y Perejil 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 651 Lip: 19.90 Prot: 28.04 HC: 92.70

19

Garbanzos con Verduras
Tortilla de Patata 3
Ensalada Verde 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 839 Lip: 30.45 Prot: 31.61 HC: 112.52

26

Arroz a la Cubana 9T
Palometa al Horno al Limón 2T-4-9T-14T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur Desnatado o Natural 7

Kcal: 734 Lip: 21.86 Prot: 35.11 HC: 102.70

20

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

Kcal:582.76 Lip:17.83 Prot:28.28 HC:77.11

27

Crema Parmentiere
Redondo de Pavo al Horno 6-7-9T-12T
Pisto Riojano
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal:523.95 Lip:19.33 Prot:20.52 HC:67.22

- 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

mediterránea