

Lunes

2 Crema de Verduras ECO
Filete de Lomo de Cerdo al Horno
Patatas al Horno a la Provenzal ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 444 **Lip:** 14,10 **Prot:** 15,20 **HC:** 66,75

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9 Macarrones ECO con Tomate y Queso
Dados de Atún al Horno Encebollados

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 630 **Lip:** 26,10 **Prot:** 26,10 **HC:** 72,53

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

16 Crema Hortelana ECO
Estofado de Patatas con Ternera

Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 493 **Lip:** 12,04 **Prot:** 20,71 **HC:** 77,85

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

3 Arroz Hervido con Tomate Frito
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 571 **Lip:** 17,34 **Prot:** 12,96 **HC:** 90,55

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 522 **Lip:** 18,32 **Prot:** 22,32 **HC:** 58,93

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Arroz con Pisto
Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 562 **Lip:** 17,08 **Prot:** 12,36 **HC:** 89,58

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

4 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO
Filete de Merluza Empanada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 668 **Lip:** 30,17 **Prot:** 21,62 **HC:** 78,42

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

11 Arroz con Tomate
Tortilla de Patatas con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 699 **Lip:** 25,99 **Prot:** 15,34 **HC:** 99,78

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

18 Salchicha Frankfurt
Pan Perrito y Kétchup
Patatas Fritas (tipo chip) y Agua
Postre especial

Kcal: 577 **Lip:** 32,06 **Prot:** 21,68 **HC:** 48,71

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

5 Códigos con Tomate y Orégano ECO
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 585 **Lip:** 18,04 **Prot:** 21,34 **HC:** 73,53

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

12 Alubias Blancas Guisadas ECO
Abadejo a Las Finas Hierbas

Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 496 **Lip:** 16,86 **Prot:** 24,63 **HC:** 63,56

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

19



Viernes

6 Crema de Calabaza ECO
Salmón al Horno en Salsa
Menestra al Vapor (guarnición)
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 461 **Lip:** 19,08 **Prot:** 18,89 **HC:** 54,84

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

13 Crema de Calabacín ECO
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate
Patatas Panaderas al Vapor ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 570 **Lip:** 19,57 **Prot:** 21,43 **HC:** 83,75

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta



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