

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Coditos con Tomate y Queso
Palometa al Vapor al Limón
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

2 Lentejas guisadas con Arroz ECO
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

3 Garbanzos con Espinacas ECO
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

4 Crema de Calabaza ECO
Abadejo al Horno a la Gallega
Ensalada de Tomate
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 603 **Lip:** 21,87 **Prot:** 27,09 **HC:** 74,25

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Kcal: 522 **Lip:** 18,60 **Prot:** 17,49 **HC:** 72,07

Cena: Patata + Carne + Fruta

Kcal: 503 **Lip:** 19,65 **Prot:** 22,49 **HC:** 60,94

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Kcal: 460 **Lip:** 16,82 **Prot:** 23,47 **HC:** 56,38

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

7 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín
ECO
Tortilla de Patatas con Cebolla

8 Arroz 3 Delicias Vegetal

Pavo al Horno a la Cazadora

9 Lacitos Boloñesa

Dados de Atún al Horno en Salsa

10 Crema de Calabacín ECO

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con
Cebolla Pochada

11 Lentejas con Verduras Cocidas ECO

Merluza al Horno en Salsa Verde

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

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

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

Patatas Panaderas al Vapor ECO
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

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

Kcal: 605 **Lip:** 24,58 **Prot:** 18,62 **HC:** 78,79

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Kcal: 596 **Lip:** 18,13 **Prot:** 26,95 **HC:** 84,58

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

Kcal: 658 **Lip:** 20,64 **Prot:** 33,20 **HC:** 84,09

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Kcal: 473 **Lip:** 12,98 **Prot:** 15,88 **HC:** 72,14

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

Kcal: 554 **Lip:** 19,77 **Prot:** 23,95 **HC:** 71,85

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

14 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

15 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO

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

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

17 Coditos con Tomate y Orégano ECO

Jamoncitos de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

18 Crema de Calabaza ECO

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

Kcal: 454 **Lip:** 14,32 **Prot:** 15,53 **HC:** 68,67

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Kcal: 562 **Lip:** 17,19 **Prot:** 13,26 **HC:** 90,94

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Kcal: 591 **Lip:** 20,47 **Prot:** 21,46 **HC:** 80,97

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Kcal: 701 **Lip:** 26,14 **Prot:** 41,06 **HC:** 75,02

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Kcal: 479 **Lip:** 19,17 **Prot:** 21,35 **HC:** 57,40

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

21 Macarrones con Tomate y Queso
Dados de Atún al Horno Encebollados

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

22 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

23 Arroz con Tomate
Tortilla de Patatas con Cebolla

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

24 Alubias Blancas Guisadas ECO
Abadejo a Las Finas Hierbas

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

25 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: 637 **Lip:** 26,15 **Prot:** 26,65 **HC:** 74,05

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Kcal: 524 **Lip:** 18,39 **Prot:** 22,38 **HC:** 59,18

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Kcal: 689 **Lip:** 25,84 **Prot:** 15,64 **HC:** 100,17

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

Kcal: 491 **Lip:** 16,97 **Prot:** 24,30 **HC:** 62,65

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Kcal: 587 **Lip:** 19,81 **Prot:** 22,32 **HC:** 87,13

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

28 Crema Hortelana ECO
Estofado de Patatas con Ternera

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

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

30 Lentejas Guisadas con Pollo
Varitas de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral (30g.) y Agua
Fruta de Temporada

31 Garbanzos Estofados con Verduras ECO
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Blanco (30 g.) y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 528 **Lip:** 12,73 **Prot:** 22,09 **HC:** 84,61

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Kcal: 606 **Lip:** 17,89 **Prot:** 22,91 **HC:** 87,33

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Kcal: 496 **Lip:** 17,89 **Prot:** 22,02 **HC:** 63,38

Cena: Pasta + Pescado + 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